

Atmung – Mit Körpereinsatz: Umarmung

Diese Übung dient der Reinigungsatmung und verhilft zu einer tiefen Ausatmung. Gleichzeitig dehnt sie die Nacken- und Rückenmuskulatur auf eine sanfte Art.

Sich aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Ellenbogen zurückdrücken, so dass der Brustkorb sich dehnt, dabei einatmen. Danach ausatmend die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter legen, beide Ellenbogen leicht gegen den Brustkorb pressen und den Kopf zusammen mit dem Oberkörper leicht vorneigen.



Variation

Zuerst einatmen, beim Ausatmen den Oberkörper rechts zurückdrehen und einige Male ein wenig nachwippen. Aufrecht wieder einatmen, dann zur anderen Seite drehen und ausatmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO