



VitalWanderWelt - Wanderweg Norderteich - Yogische Atmung

Infopunkt



Yogische Atmung

DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN

Energieatmung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Die Knie sind entspannt. Bringen Sie die Fingerspitzen vor der Hüfte zusammen, die Handflächen zeigen nach oben.
- Atmen Sie durch die Nase ein und heben Sie die Hände vor dem Körper bis in Brusthöhe. Atmen Sie durch den Mund aus, drehen Sie dabei die Handflächen nach unten und führen Sie die Hände langsam wieder auf Hüfthöhe. Gehen Sie während der Abwärtsbewegung leicht in die Knie.
- Bringen Sie beim nächsten Einatmen die Hände ein Stück weiter nach oben und beim Ausatmen etwas weiter nach unten.
- Führen Sie nach einigen Atemzügen die Arme nach oben über den Kopf und in einem weiten Bogen seitlich nach unten, bis sich die Hände wieder vor dem Körper treffen.
- Beenden Sie die Übung, indem Sie die Hände übereinander auf den Bauch legen, die Augen schließen und der Atmung nachspüren.

ATMUNG STEHT IM MITTELPUNKT

Der Atem ist eng mit der Psyche verbunden und spiegelt die seelische und körperliche Verfassung wider. Bei Aufregung, Wut und Ärger ist die Atmung kurz und stöberig, sodass nur wenig Luft in die Lunge gelangt. Bei Ruhe und Entspannung ist die Atmung langsam und tief und die Lunge wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das tiefe Atmen ist in der fernöstlichen Tradition entscheidend für das körperliche, geistige und spirituelle Wohlbefinden.

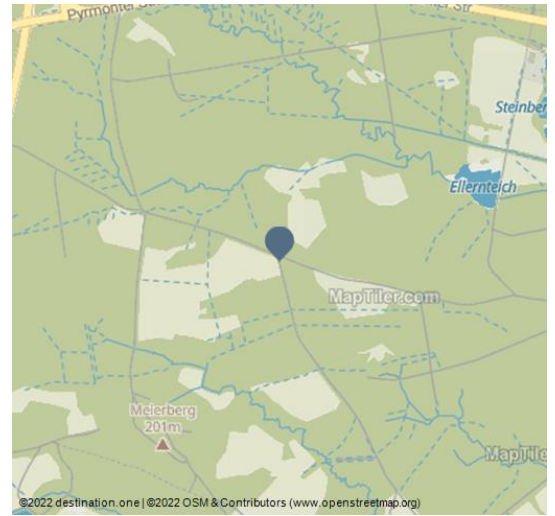
HARMONISCHER RHYTHMUS

Bei der Energie-Übung sind Atem- und Bewegungsrhythmus harmonisch aufeinander abgestimmt. Die intensive Atmung bringt das gesamte Atmungssystem in Schwung und versorgt die Lungen und den ganzen Körper mit Sauerstoff und neuer Energie.

© Robert Knechtle - Fotolia.com

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: OstWestfalen Marketing Center, Am Alten Markt 1, 32805 Horn-Bad Meinberg
Fotografie: Robert Knechtle, Fotolia.com



Yogische Atmung Energieatmung:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Die Knie sind entspannt. Bringen Sie die Fingerspitzen vor der Hüfte zusammen, die Handflächen zeigen nach oben.

Merkmale:
Zahlungsmöglichkeiten
kostenfrei / jederzeit zugänglich



Adresse:

X
32805 Horn-Bad Meinberg
☎ 0521 9673325
📠 0521 9673319
🏠 www.vitalwanderwelt.de/
✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Beatrice Brinkmeyer

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/w-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039919

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46