

**KW 10 / 2020**

**Ein paar Yoga-Übungen, die deine Heilung unterstützen und deine Lunge präventiv stärken , als Gedankenstütze für die Teilnehmer, die die Übungen im Yogaunterricht unter Anleitung erlernt haben.**

## **Atmung trainieren und die Lunge stärken Durch die Nase ein- und den Mund ausatmen**

**Hilfsmittel: Block & Gurt**

### **Liegen , Beine aufgestellt**

1. Arme öffnen, seitlich, Arme nach oben, Hände aneinander und über oben zum Körper führen
2. Arme wie beim Schwimmen / Schneeengel

**Eine regelmäßige Pranayama-Praxis kann dir ganz allgemein helfen, die Lunge zu stärken oder nach einer Entzündung zu kräftigen. Besonders gut ist es, wenn du die Atemübungen direkt am Morgen nach dem Aufwachen durchführst, da sich über Nacht meist Entzündungssekret angesammelt hat, das du jetzt mittels der Übungen beseitigt kannst.**

### **Folgende Atemtechniken sind besonders empfehlenswert:**

Um dein Lungenvolumen präventiv zu erweitern, solltest du im Alltag so oft wie möglich eine entspannte, tiefe Atmung ausüben. Wann immer du merkst, dass du hektisch und mit verspanntem Oberkörper atmest, kannst du bewusst und achtsam deine Verspannungen loslassen und sanft deine Atmung .

#### **Atmen mit Lippenbremse:**

Einatmen über die Nase, Ausatmen über einen Spalt - atmest wie gegen einen Widerstand aus. Mache dieses nur so lange es für dich angenehm erscheint.

#### **Klopfmassage**

Einatmen, Arme über die Seite anheben  
Ausatmen, sanft klopfen, evtl. mit der Zeit intensiver klopfen

#### **Mondgrüße, weiten die Atemorgane & stärken die Lunge**

**Mehr dazu gibt es nächste Woche !**

**Namaste, Eure Ute & das Team der Yogalounge**

## Allgemeine Hinweise für deine Yogapraxis:

- Regelmäßig praktiziert kann Yoga dir zu besserer Entspannung, einem neuen Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit, Kondition, Flexibilität, Muskelkraft und geistiger Stärke verhelfen.
- Zirka 2-3 Stunden vor den Yogaübungen solltest du nichts essen.
- Höre auf deinen Körper und passe die Übungen entsprechend an.
- Konzentriere dich bei den Übungen auf deine Atmung und entspanne zwischendurch.
- Schließe deine Yogapraxis mit einer Endentspannung ab.
- Wende dich bei Fragen an einen erfahrenen Yogalehrer.

Der Plan ersetzt keinen Yogalehrer, daher lass dir von einem erfahrenen Lehrer die Übungen zeigen und erklären, wie du diese ggf. deinen persönlichen Bedürfnissen entsprechend anpassen kannst.