

## Yoga für Lunge und Laune

Eine Übung von dipl. Yoga-Lehrerin Margit Wieshaupt

### Mit rückschonendem Sonnengebet (5 Runden) aufwärmen:

<https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ>

### Hineinführen in die Asana (Fisch):

Legen sie sich mit geschlossenen Beinen flach auf die Yogamatte. Die Handflächen zeigen nach unten. Schieben sie die Arme gestreckt und möglichst eng nebeneinander unter den Rücken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Beine bleiben geschlossen. Mit dem Einatmen beugen sie die Ellenbögen, pressen die Unterarme gegen den Boden und heben den Brustkorb. Nacken und Kopf langsam nach hinten senken. Position mehrere Atemzüge lang halten. Den Scheitel auf den Boden senken. Das meiste Gewicht liegt weiterhin auf den Ellenbögen. Halten sie die Position 30 Sekunden.

Lösen sie die Yogaübung danach auf.



### Körperliche Wirkungen:

Lockert Nacken und Schultern.

Korrigiert nach vorne gesunkene, hängende Schultern.

Kräftigt die Armmuskulatur.

Öffnet den Brustkorb.

Stimuliert die Nerven im Nacken- und Rückenbereich.

Verbessert die Funktion der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse.

Verbessert die Lungenkapazität.

Reinigt die Lunge.

Lindert Asthma.

### Geistig-seelische Wirkungen:

Durch die starke Öffnung des Brustkorbs wird die Bauchregion entlastet, und der Solarplexus kann sich wieder aufladen. Dies hilft depressive Stimmungen zu überwinden.

Kontakt: <https://www.gesundes-tulln.at/hatha-yoga-fuer-mehr-lebensenergie>