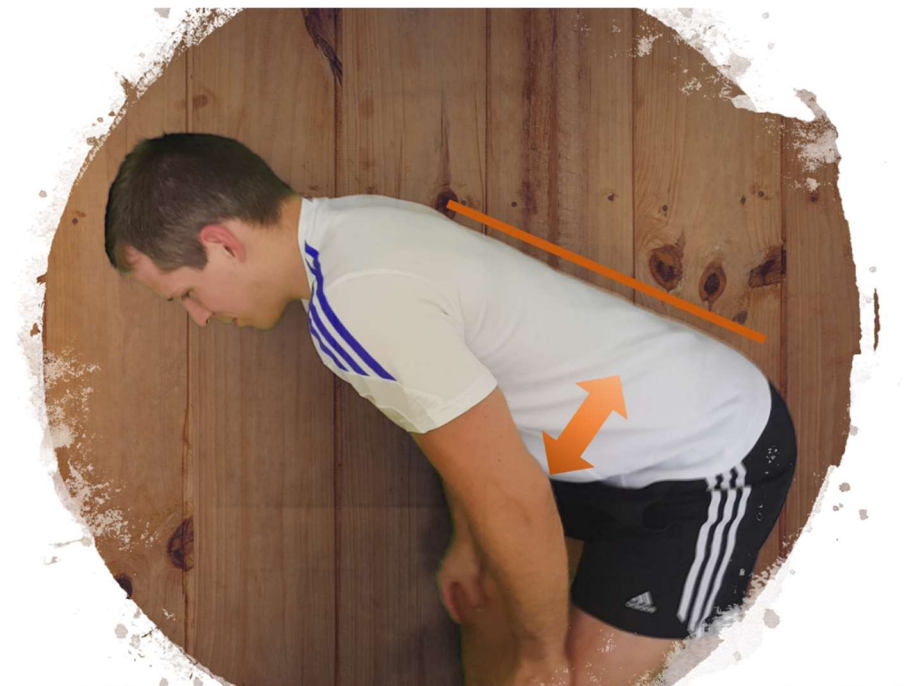


Agni sara

Bei Agni sara atmest du tief durch die Nase in den Bauch, die Lunge, bis hinauf zu den Schlüsselbeinen ein. Dann atmest du stark durch den Mund mit einem hechelnden Laut aus. Beim Ausatmen beugst du leicht die Knie, sodass du dich auf deinen Knien abstützen kannst. Dein Rücken ist gerade, deine Schultern nach hinten unten gezogen. Lass deinen Kopf in Verlängerung zur Halswirbelsäule.

Du hältst den Atem mit leeren Lungen an und ziehst abwechselnd deinen Bauch tief hinein und lässt wieder locker. Mach das solange, bis dein Impuls kommt, wieder einatmen zu wollen.



Dann atmest du wieder ein und richtest deinen Körper dabei wieder auf. Mache diese Prozedur insgesamt drei Mal. Du kannst auch gerne mal zwischenatmen und kurz pausieren, solltest du mehr Luft benötigen.

Erläuterung:

Beim Einatmen nutzt du die vollständige Yogaatmung und nutzt jeden Atemraum deines Körpers effizient aus.

Das starke ausatmen befördert Fremdkörper aus den Lungen, ohne die Lungenbläschen zu reizen, wie es beim Husten der Fall ist. Denn wer immer und stark hustet, kann chronischen Hustenreiz bekommen.

Das Anhalten des Atems regt den Körper an, effizienter zu arbeiten. Dein Herzschlag wird reguliert, die Lungenbläschen vermehren sich, rote Blutkörperchen vermehren sich.

FoP Full of Power

Das Rhythmische nach innen Ziehen des Bauches im Wechsel mit dem Locker lassen quetscht Blut aus den Organen und lässt es wieder hineinfließen. Du gibst deinen Organen eine Massage, ähnlich wie es ein Osteopath macht, wenn z.B. deine Leber verhärtet ist. Das erhöht die Durchblutung der Organe und regt vor die Verdauung an.

Die beiden Übungen, Agni sara und Uddiyana bandha, sind auch eine gute Übung für deine Bauchmuskulatur.

Uddiyana bandha

Du atmest tief ein und mit einem festen Stoß aus, wie bei Agni sara. Dann hältst du den Atem an, mit leeren Lungen, ziehst deine Bauchdecke nach innen oben und hältst sie dort, statt wieder locker zu lassen. Das hältst du, solange du angenehm deinen Atem halten kannst. Dann atmest du tief wie bei Agnisara ein und führst auch diese Übung insgesamt drei Mal durch.



Erläuterung:

Du hast den gleichen Effekt, wie bei Agni sara. Nun erreichst du aber auch höher gelegene Organe wie deine Milz oder deine Leber. Durch das tiefe Einziehen trainierst du deinen Bauch. Das sorgt für eine starke Rumpfmuskulatur. Im Video und der Anleitung für Fortgeschrittene lernst du zusätzlich, wie du in dieser Position Druck auf deine Wirbelsäule und dein zentrales Nervensystem ausübst, um deine Zirbeldrüse und deine Hypophyse zu aktivieren.

FoP Full of Power

Gorilla

Bei der Übung Gorilla atmest du tief ein und hältst diesmal mit vollen Lungen den Atem, bis dein Impuls zum Ausatmen kommt.

Runde 1: Klopfe deinen Brustkorb und auch seitlich die Flanken mit den Fingerspitzen ab. Wenn du ausatmest, mache das stoßweise.

Wenn es dir hilft mache Töne wie „ha, ha, ha, ha“. Diesmal erzeuge ganz schnell hintereinander mehrere Stöße. Stütze dich wieder auf den Knien ab, halte den Atem mit leeren Lungen, zieh den Bauch ein und lass locker. Zieh ihn immer wieder ein und lasse locker, bis du einatmen willst. Dann richte dich auf und atme tief ein für die Runde 2

Wenn es zu anstrengend wird, atme kurz tief ein und aus. In der Originalversion der Übung mache gleich mit der Runde 2 weiter:

Runde 2: Klopfe deinen Brustkorb diesmal mit den Handflächen ab. Mache weiter wie bei Runde eins, mit dem Unterschied, dass du den Bauch diesmal nicht einziehst und locker lässt, sondern nach innen oben ziehst, wie wir es bei Uddiyana bandha gemacht haben.

Runde 3: Tief einatmen und deinen Brustkorb mit den Fäusten abklopfen. Der Rest erfolgt wie bei Runde 2.



Erläuterung:

Mit Gorilla stimulierst du deine Alveolen, die Thymusdrüse und viele Akkupressurpunkte. Manche Menschen fühlen enge im Herzen, wenn sie hohen Anforderungen gegenüberstehen oder sie empfinden auch Aggressionen, wenn sie gestresst sind. Gorilla ist eine gute Methode, um Stress leichter zu verarbeiten.

FoP Full of Power

Aufladeübung

stehe im schulterbreiten Stand. Deine Knie sind leicht gebeugt. Deine Hände befinden sich locker auf Hüfthöhe. Atme ein und bewege deine Arme seitlich nach oben über den Kopf, wo du sie faltest. Stell dir dabei vor, du würdest dich aus den Tiefen der Erde mit neuer Kraft anfüllen. Halte den Atem an und neige deinen Körper nach rechts und nach links. Mit dem Ausatmen senke deine Arme seitlich langsam ab und fühle Weite um dich herum. Führe noch einen zweiten und dritten Durchgang durch. Du kannst dich auch gerne mal erst nach links und dann nach rechts neigen. Mach es so, wie es sich für dich gut anfühlt.



Erläuterung: Wenn du dich zur Seite neigst, spür in deine Flanke, wie sie gedehnt wird. Du flexibilisierst deine Wirbelkörper, die vor allem morgens noch wenig elastisch sind und gerne mal gequetscht werden. Fülle dich visuell mit Energie und schaffe positive Emotionen, so drosselst das „Sprachdenken“ deines Verstandes. Dein Körper kann die Energie, die dein plappernder Verstand sonst benötigt besser verwenden.