



# Reinigungsatmung



Auf den Rücken legen. Die Position des Körpers wahrnehmen, ausgestreckt auf dem Boden, die Beine ausgestreckt, den Atem spüren und



nun eine langsame Einatmung kommen lassen, dabei die Arme hinter den Kopf führen, den ganzen Körper bis in die Füße dehnen,



die Luft anhalten, die Handrücken zusammen und die Füße beckenbreit auseinander aufstellen,



und jetzt die Ausatmung:  
die Arme heben, den Kopf heben, mit dem Zischton „schschsch“ ausatmen, die Hände Richtung Knie, Füße bleiben aufgestellt



und im zweiten Teil der Ausatmung die Knie anziehen, um noch mehr Luft herauszupressen



dann den Kopf stützen, einatmen, Kopf, Ellenbogen, Füße zum Boden



Arme über oben zurück neben den Körper führen, und wieder mit dem Laut ausatmen, die Beine gleiten aus,



śavāsana.  
Tief durchatmen und einen Moment abwarten, ob Gähnen kommt, das Gähnen zulassen. Immer Zeit geben, dem Körper und dem Atem Zeit geben.

Im eigenen Atemrhythmus mehrmals wiederholen.