

## 5. Atemübung

*Technik:* Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (Donnerstellung, s. Seite 27) und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Legen Sie die rechte Hand auf den rechten, die linke Hand auf den linken Oberschenkel. Atmen Sie jetzt aus und lassen Sie beide Handflächen dabei langsam über die Knie nach unten auf den Boden gleiten, bis die Hände 15 bis 20 cm von den Knien entfernt auf dem Boden liegen. Halten Sie den Atem drei bis fünf Sekunden lang an, während Sie in dieser Stellung verharren. Kehren Sie dann mit dem Einatmen in die Ausgangsposition zurück, und lassen Sie die Hände dabei langsam wieder auf die Oberschenkel zurückgleiten. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Üben Sie 15 bis 20 Runden.

Sie können den Atem jeweils kurz anhalten, bevor Sie mit dem Ausatmen in die nächste Runde gehen. Ältere Menschen sowie Herzpatienten sollten zuerst normal atmen, bevor sie eine neue Runde beginnen.

*Wirkung:* Diese Atemübung verstärkt das Verdauungsfeuer und fördert dadurch eine gute Verdauung. Sie verhindert Übersäuerung des Magens und heilt verschiedene Krankheiten im Bereich des Bauches, wie Durchfall, Verdauungsstörungen, Ruhr u.a. Sie reduziert überschüssiges Fett am Bauch und kann auch Rheumatismus und Hämorrhoiden heilen.