

HORMONYOGA MINIKURS

The background of the slide features a close-up photograph of several blue flowers with prominent yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background. The overall color palette is dominated by shades of blue and yellow.

Modul 3

Ute Philipp

info@hormon-balance-yoga.de

Feueratem – eine kräftige schnelle Bauchatmung

Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke kräftig nach außen, beim Ausatmen zieht sich die Bauchdecke kräftig nach innen. Einatmung und Ausatmung gleich stark.

Kräftig und stark mit Impuls atmen!
Wie ein Blasebalg. Auch Feueratmung genannt. Bauch geht kräftig raus und rein und massiert die Bauchorgane.

Rhythmus maximal so schnell wie eine Uhr: tick tack, ein aus – nicht schneller.
Am Anfang langsam aufbauen, damit es wirklich bis in den unteren Bauch geht.



Dynamische Brücke

Das Becken Wirbel für Wirbel mit langsamen Einatmen heben und mit langsamen Ausatmen senken. 7 – 8 Mal.

Becken oben halten und Hände verschränken oder das Kreuzbein abstützen. 7 – 8 Mal kräftigen Feueratem. Becken wieder ablegen

Einatmen, Atem anhalten, Beckenboden nach innen und alle Energie zur Nasenspitze hochziehen (In der Vorstellung alle Energie durch die Wirbelsäule zur Nasenspitze Hochziehen), Ausatmen alle Energie zur Schilddrüse und entspannen.



Tiefenentspannung

Lichtvisualisation: Stell dir vor wie du in linke die Hand goldenes Licht einatmest, das Licht fließt durch den Arm bis zur Schilddrüse. Dann das Licht über den rechten Arm zur rechten Hand ausatmen. Rechte Hand: Licht einatmen bis zur Schilddrüse, Ausatmen von der Schilddrüse durch den linken Arm zur Hand. 3-mal Wiederholen.

Handflächen stark gegeneinander reiben und dabei Wärme erzeugen, dann auf die Region der Eierstöcke legen und Ellenbogen auf dem Boden ablegen.

Nachspüren, wie die Wärme in den Bauch reinfließt und der ganze untere Bauch sich entspannt. Energie vom Bauchraum zur Schilddrüse hochziehen.

