

# 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 4**

**Ute Philipp**

**[info@hormon-balance-yoga.de](mailto: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.



## Bauchvakuum

Komplett Ausatmen, alle Luft aus den Lungen rauspressen, dabei den Rücken leicht krümmen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule einziehen.

Luft mit leeren Lungen anhalten, die Bauchorgane nach innen und oben ziehen, Rumpf aufrichten und die Rippen weiten. Es entsteht ein Unterdruck im Bauch.

Dann Druck sanft abbauen, alle Anspannung sanft wieder locker lassen und entspannt wieder einatmen.

3 mal wiederholen.



## Übung für die Hypophyse

A) Handgelenke in die Kniekehle und 7-mal kräftig Feueratem, dann Energie zirkulieren: einatmen und Luftanhalten, Beckenbodeneinziehen, alle Energie durch die Wirbelsäule zur Nasenspitze, dann die Energie über Kopf, Gesicht und Haare beim Ausatmen.

B) Abwechselnd mit 7-mal Feueratem die Fersen ins Gesäß kicken. Energiezirkulation wie oben.

C) Wie B) Mit anderem Bein beginnen

D) Abwechselnd bei 7-mal Feueratem die Beine parallel zum Boden ausstecken, Energiezirkulation wie oben.

E) Wie D) Mit dem anderen Bein beginnen.



## Tiefenentspannung 1

**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



## Tiefenentspannung 2

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

### Lichtvzualisation

**Einatmen:** Licht durch die linke Fußsohle ein über den linken Eierstock zur Schilddrüse. **Ausatmen:** der ganze Kopf füllt sich mit Licht. Einatmen: das Licht im Kopf bündelnd, aus über Schilddrüse, rechten Eierstock durchs rechte Bein zum Fuß.

Rechte Fußsohle, Licht einatmen, Eierstock leuchtet, Schilddrüse leuchtet, aus Kopf mit Licht füllen, ein alles Licht in der Hypophyse im Kopfbereich bündeln, ausatmen über Schilddrüse, linken Eierstock durchs linke Bein zum Fuß.

Am Ende Lichtdusche über ganzen Körper und entspannen.

