Detox Yoga

Die Atmung

Wenn du deine Atmung unter Kontrolle hast, kontrollierst du automatisch auch deine Gedanken und ebenso deinen Körper.

Das Resultat

Du bist weniger gestresst, atmest im wahrsten Sinne des Wortes durch und bist im Flow. Wer angespannt, im Stress oder hochkonzentriert und angespannt ist, vergisst schnell das vollständige Ein- und Ausatmen – und wird dann sprichwörtlich atemlos.

Ujjayi-Atmung:

Ein- und Ausatmen in langen, ruhigen und gleichmäßigen Zügen durch die Nase. Dabei wird die Stimmritze verengt, als würdest du einen Spiegel anhauchen wollen, aber eben mit geschlossenem Mund.

Die Atmung beruhigt enorm, heizt den Körper an und spendet dadurch Kraft.

Die Detox Yoga Praxis fördert in einigen Asanas die Entgiftung.

Besonders Drehhaltungen beleben die Verdauung, da sie die Bauchorgane stimulieren:

Leber, Niere, Milz, Magen und Darm werden zuerst „ausgequetscht“ und danach mit neuem, nährstoffreichem Blut versorgt. Und wenn die Verdauung aktiver wird, bedeutet das nicht nur, dass die Nährstoffe aus deiner Nahrung schneller extrahiert und dem Körper zugeführt werden können und der damit seinen (Entgiftungs-)Aufgaben besser nachkommen kann, sondern auch, dass sich nicht die toxischen Stoffe entwickeln können, die mit einer trägen Verdauung einhergehen.

Viel Freude!