

Quelle: Lichtweg Arbeitsgemeinschaft, Seesener Str.15, 31167 Bockenem

### **YIMA Übung**

1. Zunächst nehmen wir eine entspannte Haltung ein. Nun atmen wir aus (bei geschlossenem Mund) und entleeren die Lungen, bis es nicht mehr weiter geht.

2. Dann enthalten wir uns des Atmens für 20-30 Sekunden oder länger.

3. Nun atmen wir tief auf schluchzend wieder ein.

Sofort im Anschluß daran wiederholen wir diese Übung noch 3-5 mal, indem wir bei der Ausatmung und während der Atementhaltung den Bauch einziehen.

Anfänger halten sich während der Atementhaltung mit den Fingern die Nase zu, um leichter die Kontrolle über diese Vorgänge zu erlangen.

Die Yima- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns befreien wollen von allerlei Unbehagen, Schmerz. Konsequenter angewendet ist sie das schnellste Mittel, um unseren Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren. Die Yima Ausatmungsübung dient der Erweiterung der Lungenkapazität, fördert die Beseitigung von Durchblutungsstörungen in Gliedmaßen, im Körper und im Gehirn.