

Yoga-Atmung

Schlüsselbeinatmung

Ausgangshaltung: Sitzend, Rücken gestreckt.

Die Finger auf die Schlüsselbeine legen und beim Ein- und Ausatmen der Atembewegung im Schlüsselbeinbereich nachspüren. Die Hände haben dabei die Funktion die Bewegung äußerlich zu spüren.

2 bis 5 Minuten lang ausüben.



Kontraindikation: Keine bekannt.

Wirkung: Die Schlüsselbeinatmung regt die geistige Energie an und ist mit den symbolischen Ebenen verbunden (fünftes Chakra).