

Yoga-Atmung

Von Schulter zu Schulter

Ausgangshaltung: Bequem sitzend, der Rücken ist gerade ausgerichtet.

In der Einatmung wird der Kopf zur rechten Schulter gedreht. Ist Bewegung und Einatmung beendet, wird energisch und vollständig ausgeatmet.

In der Einatmung wird der Kopf zur linken Schulter gedreht. Ist Bewegung und Einatmung beendet, wird energisch und vollständig ausgeatmet.

Bei Beendigung der Übung erfolgt die Ausatmung auf der linken Seite (wenn man rechts begonnen hat, ansonsten umgekehrt).

Dann das Gesicht nach vorne führen und auf die Ausrichtung achten.

Die Übung kann 3 bis 7 Minuten lang ausgeführt werden.



Kontraindikationen: Schwere Halswirbelsäulenarthrose.

Wirkung: Hilfreich um eine positive Beziehung zu einigen, mit der eigenen Vergangenheit verbundenen, verneinten Aspekten erschaffen; Hilft dabei, Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen im Bereich des Nackens zu vermeiden; verbessert die Atmung.