

Anleitung Volle Yogaatmung

Wir beginnen in Rückenlage. Deine Beine fallen locker nach außen und deine Arme liegen entspannt neben dem Körper. Deine Handflächen zeigen Richtung Himmel. Schließe deine Augen und beobachte bewusst deine Atmung.

Hebe einatmend deine Arme nach oben und lege sie neben den Kopf auf den Boden. Die Übung beginnt mit der Bauchatmung und geht fließend zur Brustatmung und Schlüsselbeinatmung über. Ausatmend bringe die Arme langsam wieder neben den Körper. Beginne ausatmend bewusst im Schlüsselbeinbereich, setze den Vorgang im Brustkorb fort und lass zum Schluss deine Bauchdecke entspannt nach unten sinken.

Atme tief und vollständig in der vollen Yogaatmung und wiederhole die Übung ca. 10 – 15 Mal.

Viel Vergnügen beim Achtsamen Üben

Om Shanti Yogafée

