

Schlüsselbeinatmungsübung

© Roger J. Callahan, Ph.D.

Diese Übung dauert nur wenige Minuten. Sie beinhaltet vierzig Atmungs- und Klopfübungen, wovon zwanzig mit den Fingern und zwanzig mit den Knoecheln beider Haende gemacht werden.

Wie Sie den Schlüsselbeinpunkt finden

Die Schlüsselbeinpunkte befinden sich unterhalb und etwas seitlich der Drosselgrube (die Stelle zwischen den beiden Schlüsselbeinknochen). Um die Punkte genau zu finden beruehren Sie die Drosselgrube, dann gehen Sie mit dem Finger etwa 2-3 cm gerade nach unten. Die Schlüsselbeinpunkte sind 2-3 cm auf der linken, repektive der rechten Seite von dieser Stelle (sehen Sie bitte das Diagramm weiter unten auf dieser Seite).

Atmungspositionen

Waehrenddem Sie fuenf mal klopfen:

1. Atmen Sie normal.
2. Atmen Sie tief ein und halten Sie dann Ihren Atem an.
3. Atmen Sie halb aus und dann halten Sie Ihren Atem wieder an.
4. Atmen Sie ganz aus und halten Sie Ihren Atem wieder an.
5. Atmen Sie halbwegs ein und halten Sie den Atem an.

Die Beruehrungspunkte der Haende

1. Beruehren Sie die Schlüsselbeinpunkte (siehe oben) mit den Fingerspitzen des Zeige- und Mittelfingers. Dann klopfen Sie den Gamutpunkt auf dem Handruecken waehrendem Sie die fuenf Atmungspositionen durchgehen. Klopfen Sie schnell, so dass Sie etwa 5 mal pro Atmungsposition klopfen.
2. Bringen Sie nun die Fingerspitzen zum anderen Schlüsselbeinpunkt und wiederholen sie die fuenf Atmungsuebungen waehrenddem Sie, wie oben, den Gamutpunkt auf dem Handruecken ununterbrochen klopfen.
3. Falten Sie nun die zwei Finger so, dass die Knoechel den Schlüsselbeinpunkt beruehren waehrenddem Sie, wie oben beschrieben, ununterbrochen den Gamutpunkt klopfen und die fuenf Atmungsuebungen machen.
4. Bringen Sie die Knoechel zum anderen Schlüsselbeinpunkt und klopfen Sie den Gamutpunkt waehrenddem Sie die fuenf Atmungsuebungen machen.
5. Wechseln Sie nun die Hand und wiederholen Sie die Schritte 1-4.

Bitte beachten: Waehrenddem Sie diese Übung machen duerfen |die Ellenbogen die Seiten Ihres Koerpers nicht beruehren. Weiterhin beachten Sie bitte, dass kein anderer Teil Ihrer Hand, ausser den zwei Fingern und den Knoecheln, Ihren Koerper beruehren. Sie koennen, zum Beispiel, die Finger, die nicht beuntzt werden zu einer Faust falten.

Uebersetzung/Translation: Dr. Fränzi Ng, www.DrNg.net