



WECHSELATMUNG

Die Wechselatmung, auch bekannt als Nadi Shodhana oder Anuloma Viloma, ist eine Atemtechnik aus der Yoga-Praxis. Sie dient dazu, Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern, indem sie den Atemfluss harmonisiert und den Geist beruhigt.

#1 FINDE EINE BEQUEME SITZPOSITION

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du für einige Minuten ungestört bist. Setze dich bequem hin – entweder im Schneidersitz auf einer weichen Unterlage oder auf einem Stuhl mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade und aufgerichtet ist, damit dein Atem frei fließen kann. Der Oberkörper bleibt entspannt, aber wach.



#2 BEREITE DICH VOR

Positioniere deine linke Hand sanft auf deinem linken Knie und forme mit deiner rechten Hand das Nasagra Mudra. Beuge dazu den Zeigefinger und Mittelfinger, sodass sie leicht zur Handfläche zeigen. Der Daumen wird verwendet, um das rechte Nasenloch zu verschließen, und der Ringfinger für das linke Nasenloch.



Wiederhole etwa
5-10 Minuten



2

ATEM ANHALTEN

Verschließe beide Nasenlöcher und halte den Atem für einen 4er-Zähler.



1

LINKS EINATMEN

Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme langsam durch das linke Nasenloch ein, zähle dabei bis 8.

3

RECHTS AUSATMEN

Öffne das rechte Nasenloch und atme langsam aus, zähle dabei bis 8.

6

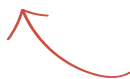
LINKS AUSATMEN

Linke Seite öffnen und durch das linke Nasenloch ausatmen, zähle dabei bis 8.

4

RECHTS EINATMEN

Bei geschlossenem linken Nasenloch durch das rechte einatmen, wieder bis 8 zählen.



5

ATEM ANHALTEN

Beide Nasenlöcher schließen, Atem für 4 Zähler anhalten.



#4 ABSCHLUSS UND REFLEXION

Beende deine Praxis nach etwa 5 bis 10 Minuten und lass beide Hände entspannt in deinem Schoß oder auf deinen Knien ruhen. Atme ein paar Mal tief durch beide Nasenlöcher ein und aus, und beobachte die Ruhe und Ausgeglichenheit, die sich in deinem Körper und Geist einstellt.