



## **Atemübung aus dem Yoga**

**Heute möchten wir Ihnen die Wechselatmung (Nadi Shodhana) vorstellen.**

*Die Wechselatmung ist eine wichtige Atemtechnik aus der indischen Yogalehre, die das Erreichen eines inneren Gleichgewichts begünstigt. Um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern, ist das gezielte Ein- und Ausatmen durch die Nase grundlegend. Durch bewusstes und kontrolliertes Atmen werden so Körper und Geist aktiviert. Da während der Atemübungen ein regelmässiger Wechsel zwischen dem linken und dem rechten Nasenloch stattfindet, hat sich die Bezeichnung Wechselatmung für das Verfahren etabliert. In der Yogatherapie wird die wirkungsvolle Atemtechnik auch Nadi Shodhana genannt.*

### **Wie funktioniert die Wechselatmung?**

*Bevor du mit der Atemübung startest, solltest du für eine ruhige Atmosphäre sorgen.*

*In einer bequemen Sitzposition führst du deine rechte Hand zur Nase. Zeige- und Mittelfinger klappst du Richtung Handfläche ein. Deine Nase befindet sich zwischen Daumen und Ringfinger, die dazu dienen, die Nasenlöcher zu verschliessen. Als Anfänger ist das zeitliche Verhältnis 1:4:2 sehr gut geeignet, um sich mit der Wechselatmung vertraut zu machen.*

### **Ausführung:**

- *rechtes Nasenloch: mit leichtem Druck durch den Daumen verschliessen*
- *linkes Nasenloch: zwei Sekunden einatmen und mit dem Ringfinger verschliessen*
- *mit verschlossener Nase ca. acht Sekunden lang Luft anhalten (kann auch am Anfang kürzer sein)*
- *rechtes Nasenloch: öffnen und vier Sekunden lang ausatmen, danach zwei Sekunden lang einatmen und erneut mit dem Daumen verschliessen*
- *mit verschlossener Nase acht Sekunden lang Luft anhalten*
- *linkes Nasenloch: öffnen und vier Sekunden lang ausatmen*

*Atme immer tief in den Bauch hinein. Wenn du etwas Erfahrung mit der Atemtechnik gesammelt hast, kannst du die Zeiten verlängern und das Verhältnis variieren.*