

ATEMÜBUNG

Wechselatmung (Nadi Shodana)

Die Wechselatmung ist eine Form des Pranayama (Atemübung aus dem Yoga), die dazu dient emotionales Gleichgewicht, innere Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren und auf lange Sicht deinen Körper zu stärken und eine Art Schutzschild für deine Seele aufzubauen.

Die Wechselatmung heißt Wechselatmung, weil man wechselnd durch das linke und durch das rechte Nasenloch atmet mit einer Atempause zwischen Ein- und Ausatmung.

Dauer

Es empfiehlt sich diese Übung am frühen morgen für ca. 10 Minuten durchzuführen, anfangs reichen auch 5 Minuten. In jedem Fall sollten es 10 Durchgänge sein wobei 1 Durchgang aus den 6 Schritten (siehe unten) besteht.

Vorbereitung

Suche dir einen Ort wo du ungestört bist und eine für dich angenehme Sitzposition einnehmen kannst. Am besten im Schneidersitz, oder auf einem Stuhl. Die linke Hand lässt du bequem auf deinem Oberschenkel sinken und die rechte Hand verwendest du für das Schließen der Nasenlöcher.

Der rechte Daumen kommt an da die Wurzel des rechten Nasenloches und der rechte Ringfinger an die linke Nasenwurzel. Mittel- und Zeigefinger klappst du nach innen in die Handfläche.

Das Verhältnis von Einatmung – Pause – Ausatmung soll laut Yogalehre 1:4:2 sein, jedoch kannst du gerade am Anfang auch ein anderes Verhältnis wählen, bis du mit der Übung vertraut bist.

Beispiele für das Verhältnis 1:4:2 wären:

Einatmen 4 Sekunden – Pause 16 Sekunden – Ausatmen 8 Sekunden

Einatmen 2 Sekunden – Pause 8 Sekunden – Ausatmen 4 Sekunden

Die Durchführung ist sehr einfach, hier die 6 Schritte Anleitung (6 Schritte = 1 Runde)

Wähle für dich bitte aus, ob du die 4:16:8 Variante oder die 2:8:4 Variante üben möchtest!



ATEMÜBUNG

Durchführung:

Die sechs Schritte einer Runde Wechselatmung

- 1.** Atme durch das linke Nasenloch ein, indem du das rechte mit dem Daumen schließt. Bis zwei/vier zählen.
- 2.** Atem anhalten, beide Nasenlöcher schließen. Bis acht/sechzehn zählen.
- 3.** Durch das rechte Nasenloch ausatmen, das linke mit Ringfinger und kleinem Finger geschlossen halten. Bis vier/acht zählen.
- 4.** Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, indem du das linke geschlossen hältst. Bis zwei/vier zählen.
- 5.** Atem anhalten, beide Nasenlöcher schließen. Bis acht/sechzehn zählen.
- 6.** Atme durch das linke Nasenloch aus, indem du das rechte mit Ihrem Daumen schließt. Bis vier/acht zählen.

Wenn du magst kannst du während der Übung auch die Augen schließen.

Wirkung

Die Hauptwirkung der Wechselatmung (und das macht sie wohl auch so beliebt) ist die Balance und Harmonisierung der Emotionen und somit des Geistes. Weiters wirkt sich diese Atemübung auch positiv auf den Körper und dein Energiesystem sowie auf:

- **Körperlich**

Körperlich wirkt sich die Wechselatmung harmonisierend und ausgleichend auf alle Körpersysteme aus. Vor allem die Lungen und das Herz-Kreislauf-System werden geöffnet, gereinigt und gestärkt. Die Lungenkapazität kann verbessert werden und auch die Nasendurchgänge werden gereinigt.

- **Energetisch**

Auf energetischer Ebene kommt es zu einem Ausgleich von Yin und Yang. Das Chi/Prana/Atem wird besser im ganzen Körper verteilt. Durch Konzentration und mit etwas Übung kann man die Energie hinschicken, wo man es haben möchte.

- **Geistig**

Die Wechselatmung fördert die Konzentration und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Sie hilft aber auch als kleine Pause im Alltag, um zur Ruhe zu kommen und wieder Kontakt mit seiner inneren Kraft zu finden.

ATEMÜBUNG

- **Emotional**

Ein emotionales Ungleichgewicht kann in ein Gefühl von friedvoller Sicherheit, Kraft und Stärke umgewandelt werden.

Bist du aufgewühlt, vielleicht sauer oder gestresst holt dich Atmung wundervoll runter, solltest du hingegen müde, antriebslos oder lethargisch sein, kann sie dir helfen wach und aktiv zu werden.

Tipp

Vor allem in Kombination mit der reinigenden Kapalabhati Atmung ist die Wechselatmung ein unschlagbares Team bei negativen Gedanken und Trübsinn!

So kann man den Geist mit einem Blumenbeet vergleichen.

Kpalabhati, die Reinigungsübung, hilft dein geistiges Beet umzugraben und es mit Licht und Luft anzureichern. Unkraut wird gejätet.

Die Wechselatmung im Anschluss ist wie das Neubestellen des Beetes mit neuen Samen, die im Laufe der Zeit mit etwas Pflege (regelmäßiges Üben) zu wachsen und blühen beginnen.

Viel Spaß beim Üben!

