

Übungsblatt „mentale Wechselatmung“

28.04.20



*Der Atem ist das Wesentliche im Yoga,
da er das Wesentliche im Leben ist.
Und im Yoga geht es um das Leben. (T.Krishnamacharya)*

Diese mentale Wechselatmung kann sehr gut im Liegen durchgeführt werden, ist aber natürlich auch im Sitzen möglich.

WICHTIG: Ein paar Minuten Zeit einplanen, um erst den „Alltagsatem“ bewusst zu beruhigen, um dann mit der „Technik“ zu beginnen.

1. Eine bequeme und stabile Lage einnehmen
2. Einige ruhige, bewusste Atemzüge
3. Atem versuchen, langsam und angenehm werden zu lassen
4. Sich auf die Nase konzentrieren und Atem dort wahrnehmen
5. **Gedanklich** über die linke Nasenseite einatmen, über die rechte Nasenseite ausatmen
(ca. 5 Atemzüge)
6. Seitenwechsel: **gedanklich** über die rechte Nasenseite einatmen, über die linke Nasenseite ausatmen
(ca. 5 Atemzüge)
7. Bewusst wieder über beide Nasenseiten atmen
8. Einige Atemzüge im Spüren bleiben

