

# Wechselatmung

## Wechselatmung (nadi shodana)

Bei diese Atemübung wird abwechselnd ein Nasenloch verschlossen, d.h. man atmet nur durch ein Nasenloch ein oder aus.

**Ausgangsposition:** Aufrechte Sitzhaltung (evtl. vorher Nase putzen)

### Übungsablauf:

- Schließe die Augen und nehme deinen Atem bewusst wahr. Lege dir die Hände auf den Bauch und spüre wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
  - Beobachte so deinen Atem ein paar Atemzüge lang, ohne ihn zu verändern.
  - Hebe nun den rechten Arm und beuge den Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand zur Handfläche hin.
  - Atme durch beide Nasenlöcher aus.
  - Verschließe jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch ein.
  - Verschließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger.
  - Halte kurz in der Atemfülle.
  - Öffne dann das rechte Nasenloch und atme aus.
  - Verweile in der Atemleere bis der Einatemreflex von alleine kommt.
  - Atme dann durch das rechte Nasenloch wieder ein.
  - Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen.
  - Halte kurz in der Atemfülle.
  - Öffne dann das linke Nasenloch und atme aus.
- 
- Das ist ein vollständiger Atemzyklus. Wiederhole diesen Zyklus einige Male.
  - Beende die Wechselatmung mit einer Einatmung und atme anschließend durch beide Nasenlöcher aus.
  - Beobachte dann noch einige Atemzüge das gleichmäßige Fließen des Atems.

### Wirkung und Nutzen:

Synchronisiert die beiden Gehirnhälften.  
Reinigt die Atemwege  
Hat eine harmonisierende Wirkung, beruhigt und belebt  
Entspannt und erfrischt, macht wach.  
Beugt Kopfschmerzen vor.