



Die Wechselatmung

Entspannung und gute Energie



Im Yoga wird die linke Körperhälfte dem Mond zu geordnet, ihre Energie ist kühlend, empfangend und weiblich.

Die rechte Seite entspricht der Sonne, ihre Energie ist wärmend, entwerfend und männlich.

1) Sitz oder Standposition je nach Belieben

2) Der Daumen und der Ring- und kleine Finger deiner rechten Hand sind nach oben gestreckt, schau was da bei deiner Fingergelenkigkeit möglich ist, es geht auch mit dem Daumen und dem kleinen Finger

3) Halte nun mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke ein, bis du das Gefühl hast, dass die Luft vollständig im Brust- und Bauchraum eingeströmt ist.

4) Verschließe dann mit den Fingern auch das linke Nasenloch so, dass Du für einen Moment beide verschlossen hast.

5) Öffne das rechte Nasenloch und atme vollständig aus. Nach dem Ausatmen beginnst Du durch das rechte Nasenloch wieder die Luft einströmen zu lassen, bis sich Brust- und Bauchraum maximal gefüllt haben.

6) Beide Nasenlöcher verschließen und dann durch das linke Nasenloch ausatmen.

7) Nach dem Ausatmen über ein Nasenloch, schließt sich das Einatmen über das selben Nasenloch an.

Die Atemtechnik kannst Du 5 Minuten üben. Bleib dabei entspannt im Schulter-Nackebereich und visualisiere vielleicht Bilder, die Dich entspannen lassen oder Dir Energie geben. Leise entspannte Hintergrundmusik kann auch beim Visualisieren helfen.

Suche immer wieder Deine Mitte zwischen den Polen

Viel Freude beim Üben

wünscht Dir Simone Drange Miskiw und das Team von
Lady Vitalis - Zentrum für Frauenfitness und Frauengesundheit

