

Wechselatmung (Nadishodhanam)

Wähle eine für dich bequeme und stabile Sitzhaltung, so dass du die Wirbelsäule aufrichtest und der Bauch genügend Freiraum hat und die Beinhaltung dich nicht ablenkt.(auf dem Stuhl, Kissen oder Boden)

Nimm den stabilen Sitz wahr, spür die Sitzbeinhöcker, richte die Wirbelsäule auf, hebe dein Brustbein, lass die Schultern sinken, nimm das Kinn ein wenig zu dir heran, senke den Blick oder schließe die Augen, entspanne deine Kopfhaut, deine Stirn, deinen Kiefer, das ganze Gesicht, löse Ober- und Unterkiefer voneinander, lass die Zunge locker im Gaumenraum liegen.

Nehme die Handhaltung ein: der rechte Zeige- und Mittelfinger werden in die Handinnenfläche genommen. Der rechte Daumen schließt immer das rechte Nasenloch und im Wechsel der rechte Ringfinger schließt das linke Nasenloch jeweils oberhalb der Nasenwurzel.

EA re Nasenö. schl. li AA EA Daumen lösen, li Nasenö.

schl. re AA EA Ringfinger lösen, re schl. li AA EA Hand

sinken lassen, AA EA, AA EA, AA EA und wieder re schl.

Und so fort. Drei Durchgänge.(Insgesamt 18 AZ)

Die Atemübung wirkt Atem vertiefend, reinigend und fördert die innere Achtsamkeit. Sie sollte aufmerksam, gleichmäßig, niemals mechanisch und mühelos ausgeführt werden.

EA Einatem, AA Ausatem, AZ Atemzüge