

Pranayama Atemübung zur Entspannung

1. Bequeme Sitzhaltung einnehmen.
2. Zeige und Mittelfinger der rechten Hand schließen und an das „dritte Auge“ in der Stirnmitte legen. Der rechte Ellenbogen ist leicht angehoben und sollte den Brustkorb nicht drücken.
Die linke Hand ruht im Schoß, Handfläche nach oben.
(Sie können auch die Hände tauschen.)
3. Augen schließen und tief über beide Nasenlöcher ein und aus atmen.
4. Das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand zu halten und durch das linke Nasenloch aus atmen und durch das linke Nasenloch ein atmen.
5. Dann das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und kleinen Finger schließen und gleichzeitig den Daumen vom rechten Nasenloch heben und
6. durch das rechte Nasenloch aus atmen und
7. durch das rechte Nasenloch ein atmen.
8. Dann rechtes Nasenloch mit dem Daumen zuhalten und links aus atmen und
9. links ein atmen.
10. Dann wieder wechseln.
11. Insgesamt noch 6-mal so atmen.
12. Dann Arme runter nehmen und 5 bis 10-mal tief ein und aus atmen und die Übung dann beenden.

Diese Übung (Nadi Suddhi Pranayama – wechselseitige Nasenatmung) hilft bei Erregung und Ruhelosigkeit, besänftigt den Geist und macht dennoch hellwach. Führen Sie die Übung immer dann durch, wenn Sie zur Ruhe kommen möchten, z.B. in einer stressigen Situation oder aber nach einem anstrengenden Arbeitstag oder vor dem Schlafengehen.