

# Atemübungen

## 5) Nasenwechselatmung

Ich mache diese Übung gerne vor dem Einschlafen, weil sie sehr beruhigend ist. Bei der Nasenwechselatmung geht es darum, abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch zu atmen. Dazu braucht ihr die Hilfe einer Hand: macht locker eine Faust und spreizt Daumen und kleinen Finger ab. Haltet die Hand nun mit der Handinnenfläche vor euer Gesicht und haltet mit dem Daumen das eine und abwechselnd mit den kleinen Finger das andere Nasenloch zu. Nutzt ihr die rechte Hand, hält der Daumen das rechte Nasenloch zu und der kleine Finger das linke.

### Ablauf:

- Suche dir eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen.
- Komme einen Moment in dieser Position an und versuche, etwas zur Ruhe zu kommen.
- Fühle die Unterlage und gib dein Gewicht an die Unterlage ab. Mit jeder Ausatmung mehr und noch mehr...
- Mache eine Faust mit einer Hand deiner Wahl und spreize Daumen und kleinen Finger ab.
- Führe die Hand vor dein Gesicht, die Handinnenfläche zeigt dabei zu dir.
- Atme tief aus.
- Verschließe nun das rechte Nasenloch (Rechtshänder mit dem Daumen, Linkshänder mit dem kleinen Finger)
- und atme durch das linke ruhig ein.
- Halte den Atem kurz an, verschließe das linke Nasenloch (Rechtshänder mit dem kleinen Finger, Linkshänder mit dem Daumen)
- und öffne das rechte.
- Atme durch das rechte Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme nun durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Halte den Atem kurz, verschließe das rechte Nasenloch und öffne das linke.
- Atme durch das linke Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme durch das linke Nasenloch ein.
- Halte den Atem kurz an, verschließe das linke Nasenloch und öffne das rechte.
- Atme durch das rechte Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme nun durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Halte den Atem kurz, verschließe das rechte Nasenloch und öffne das linke
- Atme durch das linke Nasenloch tief und ruhig aus.
- usw.

Diese Übung fördert das Gleichgewicht zwischen unserer emotionalen, rechten Gehirnhälfte und rationalen, linken.