

Anleitung für die Yogaübung wechselseitige Nasenatmung

Ausgangsposition: Setze Dich für die Yogaübung wechselseitige Nasenatmung bequem auf den Boden, am besten eignet sich der einfache Schneidersitz dafür oder auch ein Sitzkissen.

Übung: Führe nun Deine rechte Hand zur Nase, und verschließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch. Nimm einen langen Atemzug durch das rechte Nasenloch.

Zähle während des Einatmens still bis vier. Verschließe nun auch das andere Nasenloch mit dem Daumen, halte den Atem an.

Zähle im Geiste wieder vier Sekunden.

Anschließend nimmst Du den Finger vom linken Nasenloch und atmest ganz langsam aus. Zähle während des Ausatmens im Geiste diesmal acht Sekunden. Versuche Deine Lunge vollständig zu entleeren.

Jetzt hältst Du mit dem Daumen erneut das rechte Nasenloch zu und atmest vier Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein.

Verschließe das andere Nasenloch und halte den Atem wieder für vier Sekunden.

Dann öffne das rechte Nasenloch und atme erneut vollständig aus, während Du wieder bis acht zählst.