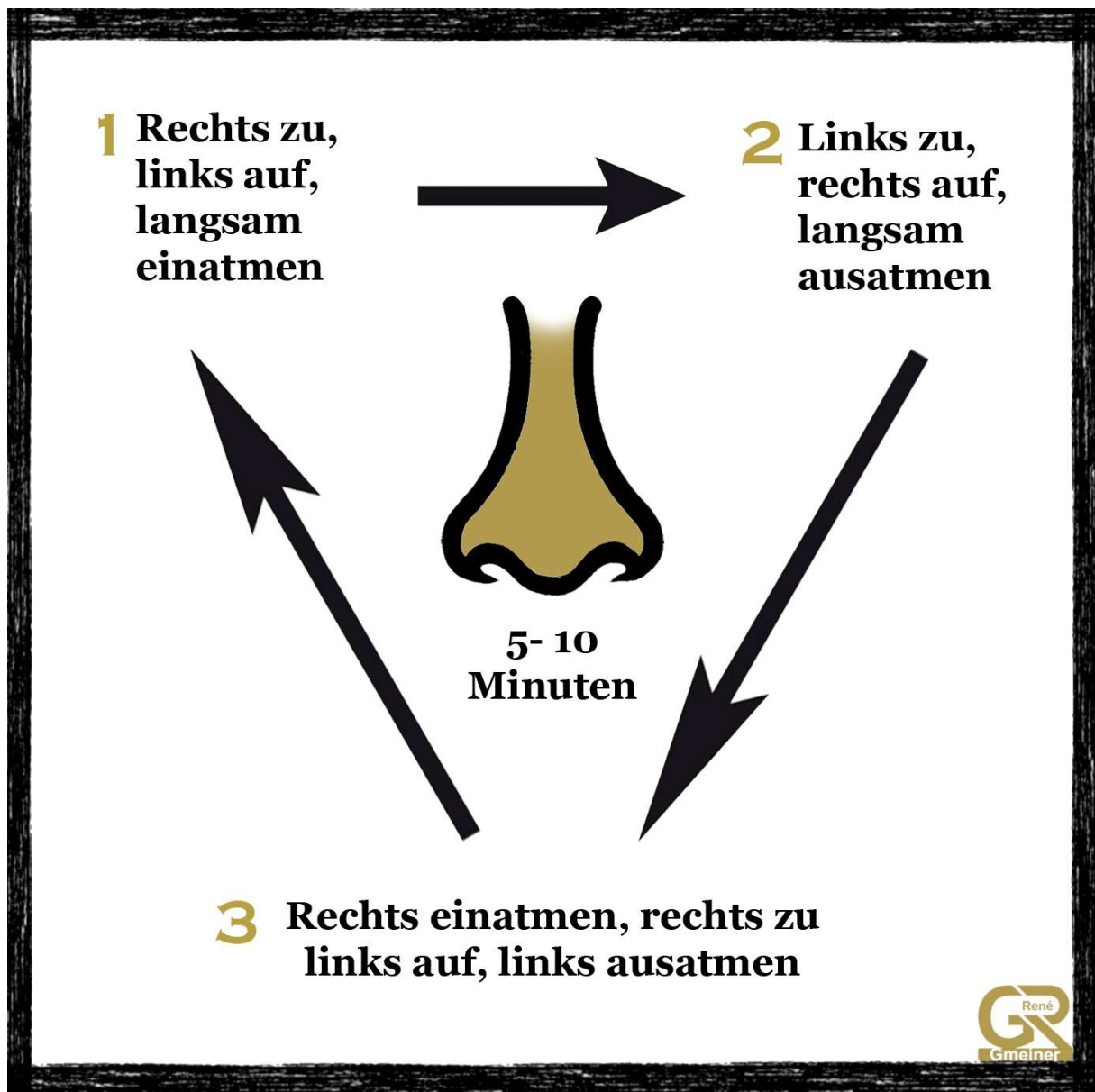




Nadi Shodhana (Wechselatmung) ist eine yogische Atemtechnik, die besonders beruhigend ist und den Geist klärt, während sie die Energiekanäle (Nadis) im Körper ausgleicht. Sie ist perfekt, um das neues mit einem Gefühl von Balance und Klarheit zu beginnen.



Anleitung Nadi Shodhana (Wechselatmung)

Position einnehmen

Setze dich in eine bequeme, aufrechte Haltung, idealerweise im Schneidersitz oder auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne.

Fingerhaltung - Mudra

Forme mit deiner rechten Hand das sogenannte „Vishnu-Mudra“. Beuge dazu Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche, sodass nur Daumen, Ring- und kleiner Finger aktiv bleiben.

Vorbereitung

Atmen Sie vollständig ein und vollständig aus.

Wechselatmung beginnen

- Das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließen und langsam und tief durch das linke Nasenloch einatmen.
- Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, das rechte Nasenloch öffnen und langsam und gleichmäßig ausatmen.
- Nun durch das rechte Nasenloch einatmen, dann mit wieder mit dem Daumen schließen, das linke Nasenloch öffnen und ausatmen.

Dies ist ein vollständiger Zyklus.

Wiederholen: 5–10 Minuten

Hinweise:

- Atmen Sie stets sanft und ohne Druck.
- Sie können den Atem gleichmäßig halten, z. B. 4 Sekunden einatmen, kurz anhalten (optional) und 4 Sekunden ausatmen.
- Führen Sie diese Übung langsam durch, besonders wenn du sie zum ersten Mal machst.

Wirkung:

- Reinigt und beruhigt den Geist.
- Fördert Fokus und mentale Klarheit.
- Bringt die linke und rechte Gehirnhälfte in Einklang, was zu einem Gefühl innerer Ruhe führt.

Abbildung Vishnu-Mudra:

