

# Atemübung "Wechselatmung"

---

Yvonne Heidrich

Die nachfolgende Atemtechnik "Wechselatmung" beruhigt das gesamte System Mensch. Negative Emotionen werden aufgelöst, mehr Klarheit kann erlangt werden. Gedanken und Geist klären sich, ähnlich wie bei einer Meditation. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System beruhigt, der Atem vertieft und Augen, Ohren, Nasen- und Stirnhöhlen werden besser durchblutet. Diese Technik empfiehlt sich auch unterstützend bei Erkältungskrankheiten und Muskelkrämpfen.

## So geht's:

- Setzen Sie sich bequem hin, stellen Sie beide Beine gut auf dem Boden ab.
- Es wird jeweils über das eine Nasenloch ein- und über das andere Nasenloch ausgeatmet, dies im Wechsel wie folgt:
  - Halten Sie die rechte Hand wie einen Telefonhörer - nehmen Sie nun den rechten Daumen und halten damit das rechte Nasenloch zu
  - Einatmen (über das linke Nasenloch) und kurz die Luft anhalten
  - Wechseln Sie nun. Der Daumen lässt los, der kleine Finger hält das linke Nasenloch zu
  - Über das rechte Nasenloch ausatmen, kurz Luft anhalten
  - Mit dem gleichen (rechten) Nasenloch wieder einatmen
  - Mit dem linken Nasenloch wieder ausatmen
- Wiederholen Sie den Vorgang nach Gefühl einige Male und schließen Sie gerne die Augen dabei.