

Ratgeber

Stress, innere Unruhe

Ausgabe 1.0, 25.05.2021

Wechselatmung (Nadi Shodana)

Achtsamkeitsnotiz

Führen Sie die Wechselatmung nicht mit vollem Magen aus. Forcieren Sie nicht – diese Atemtechnik kann eine äusserst positive Wirkung entfalten, wenn Sie nicht übertreiben. Damit Sie sich fokussieren und entspannen können, sollte die Atmung mühelos und leicht ablaufen. Nehmen Sie sich mindestens fünf Minuten Zeit dafür.

Wann hilft die Wechselatmung?

Diese Atmung reinigt die feinstofflichen **Energiekanäle** und die **Nerven**. Sie ist eine Grundatmung und kann helfen, die innere Balance zu finden. Auf längere Sicht stärkt sie das gesamte Nervensystem und damit die Basis für unsere Gefühls- und Erlebniswelt. Sie sorgt für Ruhe und Gelassenheit, Freude und Harmonie sowie geistige Konzentration.

Nutzen aus yogischer Sicht

Die Wechselatmung wirkt ausgleichend und harmonisierend auf unser ganzes Wesen. Sie fördert die **innere Ruhe** und **emotionale Ausgeglichenheit**. Auch schenkt sie einen klaren Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus verbessert die Wechselatmung generell das Atmen durch die Nase.

Aus yogischer Sicht wirkt die Wechselatmung angstlösend und kann somit das **Selbstbewusstsein** stärken. Durch die **Harmonisierung sämtlicher Körperfunktionen** wirkt die Wechselatmung generell beruhigend und kann durch das Stärken des Immunsystems auch Erkältungen und Allergien vorbeugen.

Umsetzung

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Sie können die Augen schliessen oder offen lassen.

1. Bringen Sie den Daumen der rechten Hand zum rechten Nasenloch und den Zeigefinger zum linken Nasenloch. Atmen Sie durch beide Nasenlöcher vollständig aus.
2. Schliessen Sie das rechte Nasenloch, und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch vollständig in den Brustraum ein.
3. Schliessen Sie nach der Einatmung beide Nasenlöcher, halten Sie kurz inne.
4. Atmen Sie ganz ruhig und regelmässig vollständig durch das rechte Nasenloch aus.
5. Schliessen Sie nach der Ausatmung beide Nasenlöcher, halten Sie kurz inne.
6. Öffnen Sie das rechte Nasenloch, und atmen Sie regelmässig und vollständig durch das rechte Nasenloch in den Brustraum ein.
7. Schliessen Sie nach der vollständigen Einatmung beide Nasenlöcher, halten Sie kurz inne.
8. Atmen Sie ganz ruhig und regelmässig vollständig durch das linke Nasenloch aus.
9. Schliessen Sie nach der vollständigen Ausatmung beide Nasenlöcher, halten Sie kurz inne.

Die Schritte 1 bis 9 entsprechen einer Runde. Beginnen Sie in aller Ruhe wieder von vorne und führen Sie die Wechselatmung mindestens fünf Minuten lang durch.

Weitere Informationen

Die Wechselatmung ist eine uralte, wirkungsmächtige Atemtechnik. Es gibt Indizien dafür, dass sie bereits vor 4000 Jahren im Induslal praktiziert worden ist. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Sie können die Länge der Atemzüge auch gemächlich zählen, ungefähr im Sekundentakt, Ihren Puls als Taktgeber nehmen oder eine Uhr mit Sekundenzeiger vor sich hinlegen. Atmen Sie für einige Wochen gleich lang ein wie aus. Mit der Zeit können Sie die Ausatmung verlängern auf maximal die doppelte Länge der Einatmung; ebenso können Sie die Atempausen schrittweise ausdehnen. Doch forcieren Sie nichts – geniessen Sie die Fortschritte, die sich bei regelmässiger Praxis ohne Anstrengung von alleine einstellen. Wenn Sie sich auf sie einlassen, wirkt die Wechselatmung positiv auf körperlicher, energetischer und mentaler Ebene.

Dieses [Video](#) erklärt die Wechselatmung aus yogischer Sicht (mit einem klassischen Hand-Mudra und einem etwas fortgeschrittenen Atemverhältnis).

Quellen

B. K. S. Iyengar. (2010). Licht auf Yoga—Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga. O.W. Barth.

Rain, M., Subramaniam, B., Avti, P., Mahajan, P., & Anand, A. (2021). Can Yogic Breathing Techniques Like Simha Kriya and Isha Kriya Regulate COVID-19-Related Stress? *Frontiers in Psychology*, 12.

[Zur Quelle.](#)

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch