



## Nasenwechselatmung – Nadi Shodana

- Setze Dich bequem an einem ruhigen Ort hin
- die Wirbelsäule ist aufrecht
- Beobachte Deinen Atem
- lass ihn von allein gleichmäßig werden
- Lege Zeige und Mittelfinger der rechten Hand an Deiner Nasenwurzel – zwischen den Augenbrauen
- Verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme links ein
- Verschließe dann die linke Nasenseite und atme rechts aus
- Atme rechts ein – verschließe rechts
- atme links aus
- atme links ein und wechsle

Wechsel die Seite immer nach dem Einatmen

- Atme so einige Atemzüge weiter
- lasse Einatem und Ausatem gleichlang werden
- zähle dazu den Ausatem (er dauert zum Beispiel bis zur Zahl 4 )
- Atme nun genau so lange ein
- Atme nun wieder ohne das Zeitmaß zu bemerken
- Atme einige Atemzüge ohne Nasenwechselatmung für Dich und genieße die Stille