



DER KLANG DER STILLE

MEDITATION IN STILLE, KLANG UND BEWEGUNG

Ausgleichende Wechselatmung

Die Technik der Wechselatmung stammt aus der Yogapraxis und beinhaltet das Atmen durch jeweils nur ein Nasenloch. Der Wechselatmung wird eine ausgleichende Wirkung nachgesagt (d.h. energetisierend bei Müdigkeit oder beruhigend bei Aufregung).

Durchführung:

Beuge den Zeige- und Mittelfinger Deiner rechten Hand zur Handinnenfläche und lasse Daumen, Ringfinger und kleinen Finger locker ausgestreckt. Um die Nasenlöcher abwechselnd zu verschließen benutze den Ringfinger für Dein linkes und Deinen Daumen für Dein rechtes Nasenloch. Wenn Du Linkshänder bist entsprechend andersherum mit den Fingern der linken Hand.

Du verschließt das jeweilige Nasenloch durch sanften Druck des Fingers auf den Nasenflügel.

Du sitzt aufrecht und hältst den Kopf gerade, so dass Dein Atem ungehindert strömen kann.

Ablauf:

Verschließe nun das rechte Nasenloch und atme über die linke Seite ein.

- Verschließe die linke Seite und atme über das rechte Nasenloch aus.
- Atme über dasselbe, also das rechte Nasenloch wieder ein und über die linke Seite aus.
- Dann über dieselbe Seite, also links, wieder ein und über rechts aus
Fahre auf diese Weise eine Weile fort.

Wenn Du magst, kannst Du den Atem zwischen dem Ein- und Ausatmen kurz anhalten. Empfehlenswert ist es auch, länger aus- als einzuatmen.

In mancher Yogapraxis wird der Rhythmus von Einatmen (2) – Halten (8) – Ausatmen (4) genau vorgegeben. Du kannst Dich daran orientieren, sollte sich dieser Rhythmus für Dich als angenehm erweisen. Grundsätzlich halte ich es aber für sinnvoll, auf Dein aktuelles Bedürfnis und Wohlbefinden zu hören und den Atem daran anzupassen.

Linda F. Kniep

Meditationsleiterin und Achtsamkeitscoach

www.der-klang-der-stille.de