

Die Wechselatmung - Anuloma Viloma

Bei unserem neuen Yogaleicht-Zyklus «10 Geschenke für den eigenen Frieden», widmen wir uns wieder etwas intensiver Pranayama. Es ist ja nicht neu, dass wir uns bei Yogaleicht mit Atemübungen befassen. Gerne möchte ich dir aber heute die Wechselatmung genauer beschreiben mit meinem Blogbeitrag, damit diese sehr wertvolle Übung unter der Kategorie Atemübungen jederzeit zu finden ist.

Die Wecheselatmung wird im Sanskriti mit Anuloma Viloma übersetzt oder auch Nadi S(h)odhana benannt, was soviel heisst wie Reinigungsübung. Anuloma Viloma, hat im Sanskrit eine etwas speziellere wörtliche Übersetzung. Loma heisst Haar, Anuloma heisst in der Haarrichtung gestrichen und Viloma gegen die Haarrichtung streichend. Damit wird mit Anuloma Viloma dieser Wechsel der Richtung wörtlich angesprochen, man schiebt so quasi den Atem hin und her von einer Nasenöffnung zur anderen.

Für die Pranayamapraxis, richtest du dich aufgerichtet in einer möglichst bequemen Sitzhaltung ein auf deiner Yogamatte, oder du übst ganz einfach auf einem Stuhl in einer aufrechten Sitzposition. Die Wechselatmung eignet sich gut zu Beginn einer Yogasession. Da sie deinen Geist wohltuend beruhigt, kannst du sie auch als ideale Vorbereitung für deine Meditationspraxis einsetzen. Mit dieser Atemübung wird nicht nur dein Geist viel ruhiger, sondern du bringst auch sämtliche Lebensströme wieder ins Gleichgewicht und du verwirklichst in dir vollkommene Harmonie.

Du legst die linke Hand entspannt in die Schoss, mit dem Daumen der rechten Hand verschliesst du das rechte Nasenloch, ganz unten beim Nasenflügel, wo es weich ist. Dein Mund bleibt geschlossen. Den Ringfinger der rechten Hand brauchst du dann, um das linke Nasenloch zu verschliessen. Spiele ein paar Mal jetzt einfach mit dieser Handstellung, mit diesem Vishnu Mudra. Schliesse das rechte Nasenloch mit dem Daumen und dann das Linke mit dem Ringfinger dazu und übe hin und her zu öffnen.

Jetzt richtest du den Daumen wieder ein, beim rechten Nasenloch, und verschliesst es. Du praktizierst die Übung idealerweise mit einem Zählrhythmus, den du mit der Zeit steigern kannst. Du beginnst auf 4 Zähler links einzuatmen, schliesst mit dem Ringfinger auch das linke Nasenloch und haltest den Atem auf 4 Zähler, nun öffnest du das rechte Nasenloch und atmest auf 8 Zähler, also doppelt so lang, rechts aus. Jetzt atmest du gleich wieder auf 4 rechts ein, verschliesst beide Nasenlöcher und haltest den Atem auf 4, nun wieder das linke Nasenloch öffnen und auf 8 links ausatmen. Lasse nun die Wechselatmung einfach in diesem Zählrhythmus hin und her fliessen. Wenn du geübt bist, kannst du das Atemhalten in der Mitte auf 8, 12 oder 16 Zähler steigern und später auch das Ein- und Ausatmen noch weiter ausbauen.

Bei Fragen, komme bitte einfach bei Yogaleicht auf mich zu.

Namasté, Corinne