

## Indische Yoga Atemübung

### ✳ Nadi Shodhana – Wechselatmung für den Parasympathikus

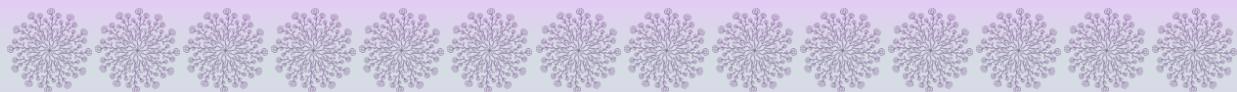
Für alle, die ihr Nervensystem mit wenig Zeitaufwand nachhaltig unterstützen wollen, gibt es eine einfache Atemübung aus der traditionellen indischen Yogapraxis.

Die **Nadi Shodhana** oder **Wechselatmung** wird seit Jahrhunderten zur Beruhigung und Klärung des inneren Systems genutzt. Der Name bedeutet „Reinigung der Energiekanäle“: Nadi = Energiekanal, Shodhana = Reinigung. Und genau dies ist ihre Wirkung.

Du lässt den Atem im Wechsel durch beide Nasenlöcher fliessen, der Atemrhythmus ist dabei gleichmäßig. Das langsame Zählen, für Anfänger gerne 1-5 oder sogar nur 1-4, führt Körper und Nervensystem rasch in eine sanfte Balance zurück.

Die Atemtechnik unterstützt Dich, Ruhe zu finden. In einem hektischen Alltag, wenn Gedanken rasen, alles viel zu schnell erledigt werden muss, der Geist und die Seele aufgewühlt, gestresst sind, dann hilft die Nadi Shodana Atemübung, sich zu sammeln, zur Ruhe zu kommen und die Präsenz im eigenen Körper wieder besser zu spüren und damit zu stärken.





🌿 **Nadi Shodhana** ist sehr einfach und wohltuend. Sie ist hervorragend geeignet, den **Parasympathikus**, der gerne auch der «Ruhe Nerv» bzw. «Erholungsnerv» genannt wird, im Alltag in Momenten der Unruhe und des Gestresst Seins zu aktivieren. Die Atemtechnik wird gerne auch kurz vor einer Meditation als Vorbereitung auf Entspannung ausgeführt.

Wenn Du noch keine Erfahrungen mit dieser Wechselatmung hast, beginne mit einem Rhythmus von 1-5 (oder 1-4). Fortgeschrittene können nach eigenem Empfinden die Länge der Atemzüge bei Ein- und Ausatmen sowie beim Anhalten des Atems natürlich ausdehnen.

🌿 Wechselatmung eignet sich sehr gut für Menschen mit neurologisch visuellen Veränderungen. Wenn das Sehen anstrengend und unscharf wirkt oder Spannung verursacht, empfehle ich meinen Klientinnen und Klienten gerne diese Atemübung.

🌿 Mit der **Nadi Shodana** wird der Atem geordnet, innere Spannung gelöst. Das Nervensystem beruhigt sich. Der Atem wird gleichmässiger. Dies alles wirkt sich positiv auf den **Parasympathikus** aus.

- Der bewusste und langsame Atemrhythmus fördert Orientierung und Sicherheit.
- Der Körper nimmt eine klare Struktur wahr und das visuelle System kann sich entspannen. Die sanften Wiederholungen beruhigen das vegetative Nervensystem.

### 🌿 **Nadi Shodhana Anleitung: so einfach geht es!**

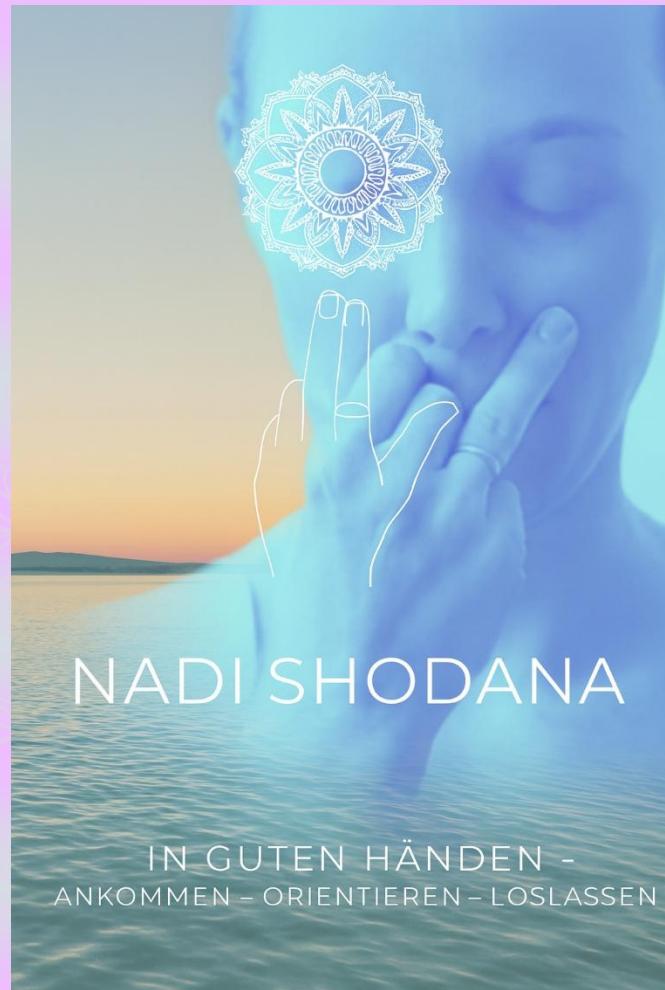
#### **1. Schritt**

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, setze Dich z.B. mit geradem Rücken entspannt auf einen Stuhl, oder auf den Boden in den Schneidersitz. Deine linke Hand ruht entspannt auf Deinem Knie.

#### **2. Schritt**

Bereite Deine Handhaltung vor. Die rechte Hand formt das Vishnu-Mudra. Du beugst Deinen Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche hin, während der Daumen, der Ring- und der kleine Finger der rechten Hand entspannt bleiben.





### 3. Schritt

Schliesse mit den Fingern der rechten Hand das rechte Nasenloch, drücke dabei sanft mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu. Jetzt atme tief und langsam durch das linke Nasenloch ein, zähle dabei 1, 2, 3, 4, 5.

### 4. Schritt

Halte nun den Atem an, zähle erneut 1, 2, 3, 4, 5. Verschliesse währenddessen mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch, so dass beide Nasenlöcher kurz geschlossen sind.





## **5. Schritt**

Öffne das rechte Nasenloch, atme langsam und gleichmässig aus, zähle dabei wieder 1, 2, 3, 4, 5 und lasse das rechte Nasenloch dabei los.

## **6. Schritt**

Halte den Atem erneut an, zähle 1, 2, 3, 4, 5. Verschliesse mit dem Ringfinger der rechten Hand nun das linke Nasenloch, beide Nasenlöcher sind kurz geschlossen.

## **7. Schritt**

Atme erneut durch das rechte Nasenloch ein, Dein Ringfinger hat das Nasenloch natürlich freigegeben. Zähle erneut 1, 2, 3, 4, 5. Danach verschliesse das Nasenloch wieder mit dem Daumen der rechten Hand.

## **8. Schritt**

Halte erneut den Atem an, zähle 1, 2, 3, 4, 5. Mit Deinem Ringfinger der rechten Hand hältst Du dabei das linke Nasenloch zu. Beide Nasenlöcher bleiben kurz geschlossen.

## **9. Schritt**

Lasse das linke Nasenloch los und atme langsam aus 1, 2, 3, 4, 5.

Lege nun Deine Hand auf dem Knie ab. Denn Du hast bereits einen vollständigen Zyklus der Nadi Shodhana Wechselatmung praktiziert.

Halte kurz innen. Wie hat es sich angefühlt? Was hast Du bemerkt? Wie geht es Dir jetzt? Hat sich in Dir etwas mehr Ruhe ausbreiten können? Ist es still in Dir und um Dich herum geworden?

Wenn Du nach dieser Reflexion Lust hast, den Zyklus 1-9 zu wiederholen, beginne erneut mit Schritt 1 der Anleitung. Du kannst diese Übung so oft wiederholen, wie es Dir wohltut. Aber bereits 5 bis 10 Minuten alle 2-3 Tage reichen aus, um nachhaltig ruhiger zu werden. Damit unterstützt Du Deinen Körper und entlastet Dein Nervensystem.





Der Parasympathikus kann seine Aufgaben als Ruhe Nerv viel einfacher erledigen und der Sympathikus darf lernen, dass es ihn nicht ständig bedarf. Mit einem einzigen Zyklus der Wechselatmung entfaltet sich bereits die volle Wirkung dieses Spiels des Ausgleichs zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Dein Nervensystem wird es Dir danken.

### **Zusammenfassung:**

- ✿ **Atme** langsam und gleichmäßig zunächst durch das eine Nasenloch ein.
- ✿ **Halte** dann Deinen Atem an, zähle genauso lange, wie beim Einatmen.
- ✿ **Passe** Deine Fingerhaltung an und **atme** dann langsam durch das andere Nasenloch wieder aus.
- ✿ **Halte** den Atem erneut an.

### **Achtsamkeitsübung am Zyklusende:**

Nach jedem Zyklusende lade ich Dich ein, in Dich hineinzuspüren. **Halte kurz inne.** Wie geht es Dir jetzt? Bist Du ruhiger geworden? Fühlst Du Dich wacher und präsenter? Wie nimmst Du den Raum wahr? Hat sich etwas verändert?

Die Nadi Shodana entfaltet ihre Wirkung bereits mit einem einzigen Atemzyklus. Wenn Dir die Atemtechnik gefallen hat und guttut, kannst Du den Zyklus gerne wiederholen. Wenn Du täglich die Nadi Shodana für 2-5 Minuten wiederholst, oder 2-3 wöchentlich für 5-10 Minuten, wirst Du eine nachhaltige und positive Veränderung im Umgang mit Stress beobachten.

Wenn Du Anfänger bist, kannst Du auch mit kürzeren Atemzug Rhythmen, z.B. 1-3, oder 1-4 starten und mit dem Üben die Dauer und Länge schrittweise vergrößern. Geübte Praktizierende können den Atem teilweise unglaublich lange anzählen und anhalten.

