Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Wechselatmung

Foto CC0 - people-2597995_1920

Die Wechselatmung orientiert sich an den Atemübungen der Yoga-Lehre. Sie verbessert die Wahrnehmung des Atemvorgangs, fördert die Konzentration, verhilft zu neuer Energie, dient der Entspannung, wirkt harmonisierend auf den Körper und beruhigt die Nerven.

Ablauf:

- Du stehst, liegst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du nimmst Deine Umgebung war oder lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Wechsel-Übung:
    1. Verschließe mit einem Finger das rechte Nasenloch, atme etwa 5 Sek. lang über das **linke Nasenloch ein** und fülle dabei deinen Bauch mit Luft.
    2. Halte ca. 5 Sekunden den **Atem an** und verschließe dabei beide Nasenlöcher
    3. Öffne nun das **rechte Nasenloch** und atme sehr langsam **aus**
    4. Verschließe mit einem Finger das linke Nasenloch, atme etwa 5 Sek. lang über das **rechte Nasenloch ein** und fülle dabei deinen Bauch mit Luft.
    5. Halte ca. 5 Sekunden den **Atem an** und verschließe dabei beide Nasenlöcher
    6. Öffne nun das linke Nasenloch und atme sehr langsam aus
- Wiederhole die Übungsschritte (1-6) einige Male (5-10 Wh.)