

# Atemtechniken

## Die Kraft der Atmung:

- Eine tiefere Beziehung zur eigenen Atmung
- Mehr Körperbewusstsein
- Verlangsamt und gleicht den Atemrhythmus aus
- Entwickelt die Lungenkapazität
- Beruhigt das Nervensystem und den Geist
- Verbessert die Durchblutung
- Reduziert Stress und Gefühle von Depressionen, Angst und Wut
- Führt zu einem Zustand der Meditation

## Darauf solltest Du achten, wenn Du in die bewusste Atmung gehst:

- Möglichst nicht mit vollen Magen
- Am Anfang an einem ruhigen Ort üben
- Aufrechte Körperhaltung im Stand oder Sitz oder in Rückenlage durchführen

Im Nachgang stelle ich Dir die Wechselatmung vor, die Du gerne für Dich ausprobieren kannst. Nimm Dir dafür 5-10 Minuten Zeit & spiele gerne auch die Audio-Datei dazu ab.

## Nadi Shodhana (Wechselatmung)

- Ist eine klassische Wechselatmung. Diese kann jederzeit praktiziert werden.
- Stehend oder aufrecht sitzend. Die Augen werden geschlossen.
- Hier wird mit der Hand abwechselnd ein Nasenloch geschlossen.
- Zuerst wird durch das linke Nasenloch eingeatmet (vom Fuß bis Kopf)
- Dann wird durch das rechte Nasenloch ausgeatmet.
- Die nächste Einatmung erfolgt dann durch das rechte Nasenloch und es wird links ausgeatmet.
- Ein- und Ausatmung sollten gleich lang sein.
- Nimm wahr wie Dein Geist ruhiger wird.
- Die Atmung hat einen beruhigenden Effekt, reinigt & gleicht die Energiekanäle aus, sorgt für inneres Gleichgewicht und fördert die geistige Konzentration.
- Dieses wird anfänglich 5-10 Minuten praktiziert und endet mit der Ausatmung durch das rechte Nasenloch, wenn Du geübt bist kannst Du diese Atmung bis zu einer halben Stunde ausführen.

Bei Fragen melde Dich gerne jederzeit bei mir.

Alles Liebe, Marlien

