



## Wechselatmung – Anleitung

Wenn du eine Wechselatmung übst, aktivierst du dein vegetatives Ruhenerveflecht, den Parasympathikus. Dadurch lässt sich die innere Ruhe und Kraft sowie die Achtsamkeit steigern. Auch die Konzentration und die geistige Ausgeglichenheit wird gefördert. Es ist auch eine gute Massnahme zur Akuthilfe bei Stress und Angstgefühlen.

### Wichtige Hinweise

- Die Atemzüge sollten sanft aber tief sein. Beide Schultern bleiben entspannt.
- Auf ein entspanntes Zwerchfell achten.
- Anzahl Takte: es ist wichtig, dass die Ausatmung mindestens doppelt so lang dauert wie die Einatmung.
- Bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Schwangerschaft ohne Atempause üben.

### Anleitung

Nimm eine aufrechte und entspannte Sitzposition ein, am besten auf einem bequemen Stuhl oder mit einem bequemen Kissen auf dem Boden. Entspann die Schultern und schliess die Augen. (ca. 10 Sekunden Stille)

Lenk nun deine Achtsamkeit auf deinen Atem. Nimm wahr, wie dein Atem ein und ausströmt, ohne dass du etwas an ihrem Atemfluss veränderst. Nimm deinen ganz eigenen Atemrhythmus wahr. (ca. 20 Sekunden bis 1 Minute Stille)

Hebe nun die rechte Hand. Die linke Hand bleibt locker und entspannt auf dem Oberschenkel liegen.

Verschliess nun mit dem Daumen deiner rechten Hand, dein rechtes Nasenloch, atme tief durch dein linkes Nasenloch ein. Zähl dabei bis vier.

Verschliess nun mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch und halte die Luft mit geschlossenen Nasenlöchern an. Zähl dabei bis vier.

Lös nun den Daumen vom rechten Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch wieder aus. Der Ringfinger hält dabei das linke Nasenloch weiterhin geschlossen. Zähl dabei bis acht.

Atme nun durch das rechte Nasenloch wieder ein, indem du das linke Nasenloch weiter verschlossen hältst. Zähl dabei wieder bis vier.

Verschliess nun mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch und halte die Luft mit geschlossenen Nasenlöchern für vier Sekunden an.

Lös nun den Ringfinger vom linken Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch wieder aus. Zähl dabei bis acht.

(Dieser Zyklus wird vier bis zwölf Mal wiederholt. Die letzte Runde endet mit dem Ausatmen durch das linke Nasenloch.)

Senke nun die rechte Hand und bring deine Achtsamkeit wieder zu deinem natürlichen Atemrhythmus. (ca. 10 Sekunden Stille)

Wie fühlt sich dein Atem jetzt an? Welchen Unterschied nimmst du zum Anfang der Übung wahr?

Verweile noch einige ruhige Atemzüge in der Stille. (ca. 30 Sekunden bis 2 Minuten)

