



## Wechselatmung - Anuloma Viloma

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.

Atme vorbereitend aus. Hebe die rechte Hand. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Öffne das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein..... Der Seitenwechsel erfolgt immer in der Atemfülle, also wenn die Lunge ganz voll ist. Atme auf jeder Seite aus und wieder ein, bevor du die Seite wieder wechselst.

Beende indem Du mit dem rechten Nasenloch ausatmest und die Hand sinken lässt. Übe die Wechselatmung in Deinem Atemrhythmus und nur so lange sie Dir angenehm ist.