

Wechselnde Nasenlochatmung im Kundalini Yoga

Beherrscht du den Atem, folgt die Herrschaft über Worte und Gefühle und dadurch verleiht du deinem Leben Bewusstsein

1. Version

Vorgehensweise:

atme durch das **linke** Nasenloch **ein**
atme durch das **rechte** Nasenloch **aus**
atme durch das **rechte** Nasenloch **ein**
atme durch das **linke** Nasenloch **aus**

Wirkung:

- regt die gesamt Gehirntätigkeit an
- die linke und rechte Gehirnhälfte kommen ins Gleichgewicht
- führt zu einem Gefühl der Ganzheit
- wirkt erdend
- kann Abhilfe schaffen bei Migräne, Kopfschmerzen und andere stressbedingte Symptome

2. Version

Vorgehensweise:

atme durch das **linke** Nasenloch **ein**
atme durch das **rechte** Nasenloch **aus**

Wirkung:

- hilft ruhig zu werden
- integriert unerwünschte negative Emotionen und Stress
- hervorragend als eigenständige Übung vor dem Schlafengehen

3. Version

Vorgehensweise:

atme durch das **rechte** Nasenloch **ein**
atme durch das **linke** Nasenloch **aus**

Wirkung:

- gibt Klarheit
- schafft positive Stimmung
- unterstützt, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

4. Version

Vorgehensweise:

Atme durch das linke Nasenloch ein und aus

Wirkung:

- Blutdruck senkend
- entspannend
- beruhigend

5. Version

Vorgehensweise:

Atme durch das rechte Nasenloch ein und aus

Wirkung:

- Blutdruck erhöhend
- energieaufbauend