

ANULOMA VILOMA



Michaela Selbig
Yogalehrerin BDY/EYU

Die Wechselatmung, Anuloma Viloma, ist eine der klassischen Atem-übungen und ist dir sicher schon mal in der ein oder anderen Yogastunde begegnet. Gerne wird sie am Ende der Stunde eingesetzt und sie eignet sich prima gegen Stress und Nervosität.

ANULOMA VILOMA – DIE WECHSELATMUNG OHNE ATEMPAUSEN

Die Wechselatmung ist ein tolles Pranayama, das dich jederzeit wieder in deine Mitte zurückbringt. Es steigert deine Lungenkapazität, wirkt ausgleichend und kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Vom Prinzip her atmest du abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch. Anuloma bedeutet „dem Weg folgen“, Viloma drückt aus, dass wir die Richtung wechseln.

- Um zu beginnen begib dich in eine bequeme Sitzposition. Dann bringst du deinen rechten Zeig- und Mittelfinger zum Daumenballen und kannst so mit Daumen, Ringfinger und kleinem Finger eine Zange bilden, das ist auch als Vishnu Mudra bekannt.
- Lass den Atem zuerst ruhig und frei fließen und schließ dann mit dem Daumen sanft das rechte Nasenloch. Atme gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis fünf.
Dann wechselst du die Seite und verschließt mit Ringfinger und kleinem Finger sanft das linke Nasenloch, während du rechts ausatmest und gleichmäßig bis 10 zählst.
Atme rechts wieder ein und zähle dabei bis fünf.
Verschließ das rechte Nasenloch und atme bis 10 zählend links aus.

Das ist eine Atemrunde, du kannst davon ca. 10-20 (oder auch etwas mehr) machen. Generell gilt, dass deine Ausatmung länger als deine Einatmung sein sollte, aber auch hier ist zu bedenken, dass du dabei entspannt bleiben solltest. Mache auch bei Pranayama-Übungen nichts was deinem Körper nicht gut tut und finde deinen ganz eigenen Rhythmus.