

# Einschlafschwierigkeiten? - Schluss damit!

## Die Wechselatmung (*anuloma viloma*)

Wenn du gesund bist, dann atmest du ca. eine Stunde und fünfzig Minuten durch das eine Nasenloch und danach die gleiche Zeit durch das andere Nasenloch.

Bei vielen Menschen ist jedoch dieser natürliche Rhythmus gestört. Anuloma Viloma stellt den gleichmäßigen Fluss des Atems wieder her und harmonisiert die Bewegung des Prana (Lebensenergie) im Körper.

Durch die Konzentration auf die Atmung, beruhigt sich der Geist (die Gedanken) und wenn der Geist zur Ruhe gefunden hat, wirst du auch vermutlich sofort einschlafen können.

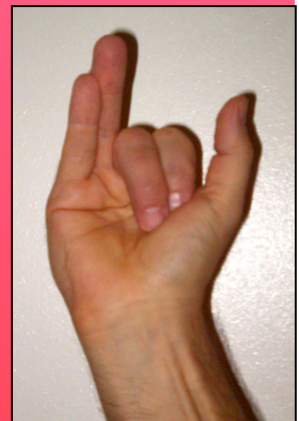
Zum Üben atmest du durch ein Nasenloch ein, hältst den Atem an und atmest dann durch das andere Nasenloch wieder aus - und zwar im Verhältnis 2:8:4 oder 3:12:6 oder 4:16:8 oder 5:20:10 usw. – also z. B. links ein bis 4, Atem anhalten bis 16, rechts aus bis 8, rechts wieder ein bis 4, Atem anhalten bis 16, links aus bis 8, links ein bis 4, Atem anhalten bis 16 usw.. Beginne mit zehn Runden und erhöhe allmählich auf zwanzig.

## Das Vishnu Mudra

Bei der Wechselatmung wendest du das Vishnu Mudra **mit der rechten Hand an**.

Winkle Zeige- und Mittelfinger ab und führe die Hand zur Nase.

Verschließe mit dem Daumen das rechte, bzw. mit Ringfinger und kleinem Finger zusammen, das linke Nasenloch.



## Eine Runde Wechselatmung 4:16:8

1. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch aus (zähle dabei bis 8).
2. Lass' das rechte Nasenloch verschlossen und atme durch das linke Nasenloch wieder ein (zähle dabei bis 4).
3. Schließe beide Nasenlöcher (mit Daumen, Ring- und kleinem Finger) und halte den Atem an (zähle dabei bis 16).
4. Lass' das linke Nasenloch verschlossen und atme durch das rechte Nasenloch aus (zähle dabei bis 8).
5. Lass' das linke Nasenloch verschlossen und atme durch das rechte Nasenloch wieder ein (zähle dabei bis 4).
6. Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem (bis 16) an.

