



167



169



168

## 2. Atemübung (wechselseitige Atemübung)

*Technik:* Sitzen Sie in einer einfachen und bequemen Stellung. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Schließen Sie jetzt das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie, so lange und so langsam es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist, durch das linke Nasenloch ein. Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger der rechten Hand, öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch aus. Achten Sie immer darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Hal-

ten Sie die linke Nasenöffnung weiterhin mit dem Ringfinger der rechten Hand verschlossen, und atmen Sie jetzt wie zuvor langsam und ohne jede Anstrengung durch das rechte Nasenloch ein. Dann verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Öffnen Sie das linke Nasenloch, und atmen Sie wieder so lange wie möglich durch das linke Nasenloch aus. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Dies ist eine Runde. Üben Sie in der ersten Woche täglich zwölf Runden und in jeder weiteren Woche eine Runde mehr, bis Sie 20 Runden erreicht haben.

Nach einer Mahlzeit können Sie diese Übung mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch beginnen. Auf diese Weise kann das Verdauungsfeuer aktiviert werden.

*Wirkung:* Diese Atemübung hilft die Nasendurchgänge zu öffnen. Erkältungskrankheiten und Husten können verhindert werden. Sie fördert eine gute Verdauung, erhöht die Körpertemperatur und regt den Sonnen- und Mondnerv stark an.