

Yoga-Nasenatmung

Zeitdauer:

- 5 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Alleine im Zimmer oder alleine im Freien.

Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die Freude an konzentrierten Bewegungen haben.
- die sich auf sich selbst zurückziehen möchten.
- die eine Aktivierung des Kreislaufs wünschen.

Ursprung:

- Diese Übung kommt wie der Name schon sagt aus dem Yoga.
- Bei einem solchen Kurs habe ich Sie auch neulich wieder mit Freude kennengelernt und so hat Sie gleich Eingang in unsere „Inseln der Ruhe“ gefunden.

Nutzen:

- Zur Ruhe kommen.
- Klarer werden.
- Aktivierung des Kreislaufs.

Ablauf:

- Verschließen Sie bitte mit dem Ringfinger Ihrer rechten Hand Ihr linkes Nasenloch.
- Atmen Sie dann tief durch Ihre rechtes Nasenloch ein und zählen Sie dabei bis vier.
- Verschließen Sie nun mit Ihrem Daumen Ihr rechtes Nasenloch und halten Sie die Luft an, während Sie bis vier zählen.
- Öffnen Sie nun Ihr linkes Nasenloch und atmen Sie aus während Sie auf acht zählen.
- Atmen Sie nun wieder durch dieses linke Nasenloch ein und zählen Sie dabei auf vier.

- Schließen Sie nun wieder dieses Nasenloch mit Ihrem Ringfinger und halten Sie den Atem an während dem Sie auf vier zählen.
- Öffnen Sie nun das rechte Nasenloch und atmen Sie aus während Sie bis acht zählen.
- Wiederholen Sie die oben beschriebene Sequenz 3 – 4 mal oder so oft es sich für Sie angenehm anfühlt.

IPOS

Institut für
Personalförderung
und Organisations-
entwicklung

info@IPOS-Institut.de
www.IPOS-Institut.de