



aufrechte
Sitzhaltung
einnehmen.

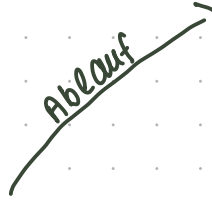


rechte Hand: Nase

linke Hand: linker Oberschenkel



haltung



ablauf

Nadi Shodhana

(Die Wechselatmung)

Daumen verschließt das rechte Nasenloch

Für 3 Sekunden links einatmen

Ringfinger verschließt das linke Nasenloch

Für 6 Sekunden rechts ausatmen

Für 3 Sekunden rechts einatmen

Daumen verschließt das rechte Nasenloch

Für 6 Sekunden links ausatmen

Für 3 Sekunden links einatmen

Ringfinger verschließt das links Nasenloch

die Übung wird mit einer Ausatmung

durch das rechte Nasenloch beendet;

die Länge der Übung ist individuell,

ebenso wie die Länge der Ausatmung.

Bsp.: 2 einatmen, 4 ausatmen

4 einatmen, 8 ausatmen

usw.

