

# 19. Türchen

Die eigentlich besinnliche Vorweihnachtszeit kann trotzdem ganz schön stressig sein. Da ist es wichtig, eine Verschnaufpause einzulegen.

Richtig gut geht das mit Atemübungen, die man beim Yoga auch Pranayama nennt. Prana bezeichnet dabei den Atem, unsere Lebensenergie, das, was man in der traditionellen chinesischen Medizin Qi oder Chi nennt.

Es gibt viele Übungen, jeweils mit unterschiedlicher Wirkung. Nicht immer geht es darum, zu entspannen. Obwohl Körper und Geist in Einklang gebracht werden sollen, kann das auch heißen, dass die Übungen anregend oder stimulierend wirken.

Das macht zu Beginn einer Yoga-Sitzung Sinn oder wenn man danach kreativ arbeiten möchte.

Ich habe mir heute aber eine eher ruhige Atemübung rausgesucht, die Dir dabei helfen soll, inmitten des Weihnachtstrubels Deine Mitte wiederzufinden.

## **Und so geht's:**

Setze Dich bequem mit aufrechtem Rücken auf Deine Yogamatte oder einen flauschigen Teppich, auf ein Meditationskissen oder einfach auf einen Stuhl.

Deine linke Hand formst Du zum **Jnana-Mudra** und legst die Hand auf Dein linkes Knie. Dabei berühren sich die Spitzen von Zeigefinger und Daumen.

# Pranayama – kleine Verschnaufpause einlegen

Die rechte Hand formt das **Vishnu-Mudra**. Dabei setzt Du die Spitze von Zeige- und Mittelfinger auf die Handwurzel.

Dabei ragt der Ringfinger nach vorne. Setze nun die Spitze des Ringfingers auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Atme nun tief ein und vollständig aus. Setze den Daumen unter das rechte Nasenloch, um es so zu verschließen und atme durch das linke Nasenloch ein. Der Daumen wandert unter das linke Nasenloch und Du atmest nur durch das rechte aus.

Jetzt atmest Du durchs rechte Nasenloch ein und danach durchs linke aus. Durchs linke ein und durchs rechte aus ... usw.

Nachdem Du ein letztes Mal durch das linke Nasenloch eingeatmet hast, nimmst Du die rechte Hand von der Stirn und legst sie auf das rechte Knie in Jnana-Mudra, genau wie auf der linken Seite, und atmest ruhig aus und normal weiter.

Merkst Du, wie der Atem ruhiger geht und auch Du ruhiger geworden bist?

Du kannst diese Übung in stressigen Zeiten anwenden, oder zum Beispiel [vor dem Schlafengehen](#), um "runterzukommen".

Ging Dir die Erklärung zu schnell? [Lass mich wissen](#), wenn Du Dir einen Histamin-Pirat-YouTube-Kanal mit solchen Tipps wünschst. Ich denke schon länger darüber nach.