



## YOGA IN RATINGEN

Yogaschule Diana Grohs

---

# ANULOMA VILOMA **WECHSELATMUNG**

---

*„Wenn der Atem wandert, also unregelmäßig ist, dann ist auch der Geist unruhig. Aber wenn der Atem still ist, ist es auch der Geist. Yogis leben lang, deswegen halte den Atem an.“*

*Hatha Yoga Pradipika, Kap.2,*

Anuloma Viloma gehört zu den Übungen des Pranayama (PY), der Atemübungen im Yoga. Ziel ist es, das Prana zu erhöhen und im Körper zu leiten. Sie gilt als die beste Reinigungsübung für die Nadis, die Energiekanäle im Körper und ist eine gute Vorbereitung für fortgeschrittenes PY und auch für die Meditation.

### **Herangehensweise:**

---

- Man atmet bei dieser wechselseitigen Atemübung durch ein Nasenloch (NL) ein,
- hält die Luft an durch Verschließen beider Nasenlöcher,
- atmet dann auf der anderen Seite wieder aus
- direkt wieder ein, hält die Luft an und fährt so fort.
- Ideal ist ein Verhältnis von 2:8:4
- Es kann auch ganz ohne Kumbhaka geübt werden, der Atem wird dabei nicht angehalten

Voraussetzung ist eine gerade, aufrechte Wirbelsäule, eine entspannte Sitzposition in einer bequemen kreuzbeinigen Haltung. *Vorübungen zur Streckung der Wirbelsäule helfen, ebenso Schulterkreisen.*

- Sitze in einer aufrechten geraden Haltung
- Atme zum Beginn durch das linke NL ein, indem das rechte NL mit dem Daumen geschlossen wird
- der Atem wird dann angehalten, beide NL geschlossen (Daumen, Ringfinger und kl. Finger)
- durch das rechte NL ausatmen, das linke bleibt geschlossen (Ringfinger und kleiner Finger)
- durch das rechte NL wieder einatmen, indem das linke geschlossen bleibt
- Atem anhalten, beide NL schließen
- Durch das linke NL ausatmen, indem das rechte NL mit dem Daumen geschlossen bleibt

Dies ist eine Runde Anuloma Viloma. Man beginnt und endet jeweils auf der linken Seite.

# ANULOMA VILOMA **WECHSELATMUNG**

---

## Handhaltung:



**links:** *Chin Mudra* – Daumen und Zeigefinger berühren sich

**rechts:** *Vishnu Mudra* – man winkelt Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand an, streckt den Daumen, den Ring- und kleinen Finger der rechten Hand. Der Daumen schließt dabei dann das rechte Nasenloch, der Ringfinger und kleine Finger schließen das linke NL.

## Körperliche Wirkungen:

- erhöht die Atemkapazität
- belebt den Organismus
- reinigt die Lungen und Blut
- normalisiert alle Funktionen des Körpers
- verbessert den Gesundheitszustand

## Energetische Wirkungen:

- das linke NL ist der Weg von Ida Nadi, das rechte für Pingala Nadi. Bei gesunden Menschen fließt der Atem circa 2 Stunden durch Ida, dann zwei Stunden durch Pingala. Bei vielen ist dieser Rhythmus allerdings gestört. Anuloma Viloma stellt den gleichmäßigen Atemfluß wieder her.
- harmonisiert den Fluß des Pranas im Körper
- Sind die Nadis gereinigt, dringt das Prana in Sushumna ein, den Hauptenergiekanal in der Mitte der Wirbelsäule und bewegt sich zum höchsten Zentrum, dem Sahasrara Chakra.
- Aktiviert Ajna Chakra

## Geistige Wirkungen:

- reinigt die Gedanken
- steigert Konzentrationsfähigkeit
- beseitigt Unruhe und Nervösität

# ANULOMA VILOMA **WECHSELATMUNG**

---

## **Allgemeines:**

- nach einer Mahlzeit sollte man ein paar Stunden warten, bevor man mit Anuloma Viloma beginnt
- eine wichtige aufrechte Sitzhaltung ist die Basis. Wer nicht in einer Meditationshaltung sitzen kann, nehme einen Stuhl.
- Es kann auch im Liegen auf dem Rücken geübt werden mit der rechten Hand.
- den rechten gehobenen Arm und die Schulter möglichst entspannt lassen
- beim Einatmen kann man sich vorstellen, dass Gesundheit, Kraft und Schönheit, positives einströmt
- beim Ausatmen kann man sich vorstellen, dass Krankheit, Schmerz, negatives ausströmt
- Sind die Nadis gereinigt, kann ein erhöhtes Schwitzen wahrgenommen werden beim praktizieren.
- Laut HYP soll der Schweiß gut verrieben werden. Das schenkt dem Allgemeinbefinden Stärke und Erleichterung. Durch das Verreiben des Schweißes wird auch die Haut geschmeidig.
- Herzkrankte üben Anuloma Viloma ohne den Atem anzuhalten. Schwangere ebenso.
- Nicht üben bei Erkältungen, Grippe und Fieber.
- Kumbhaka sollte nicht geübt werden von Anfängern, Schwangeren oder Personen mit entsprechender Erkrankung. Hier wird ohne Luft anhalten geübt.

## **Empfohlene Dauer:**

Man beginnt mit wenigen Runden Anuloma Viloma und steigert sie im Laufe der Zeit.

## **Variationen für Fortgeschrittene:**

- Die Dauer der Ein- und Ausatmung sowie von Kumbhaka, der Atempause kann verlängert werden von fortgeschrittenen Yogis, auf z.B. 8:16:16 und später auf 8:32:16,
- Während Kumbhaka wird Mulabhanda praktiziert oder auch alle drei Bandhas.
- Eine weitere fortgeschrittene Übung ist die Samanu Konzentration mit Energielenkung, Wiederholung der Bija – Mantras und Chakrenaktivierung.

## **Empfohlene Literatur:**

Das große illustrierte Yogabuch — *Swami Vishnu-Devananda*  
Yoga für alle Lebensstufen in Bildern — *Sivananda Yoga Zentrum*  
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha — *Swami Satyananda Saraswati*  
Die große Kraft des Atmens — *Andre van Lysebeth*