

Mond- und Sonnenatmung

Beim Start in unseren neuen Yogaleicht-Zyklus «Entdecke die Weite des Ozeans in dir», haben wir die Mond- und Sonnenatmung kennengelernt und geübt. Gerne möchte ich dir die beiden ganz einfachen Atemübungen nochmals näher erklären. Damit du auch in deinem Alltag immer wieder diese wertvollen Pranayama-Techniken zur Hand hast und auch zu Hause alleine üben kannst.

Zuerst noch eine allgemeine Erklärung: Im Wort **HATHA** Yoga, sind die beiden Begriffe Mond und Sonne enthalten. Hatha besteht aus den Wörtern HA und THA. **HA** bedeutet **Sonne** und **THA** **Mond**. Sonne und Mond stehen für die Polaritäten und Dualitäten. Im Hatha Yoga möchten wir diese Gegensätze vereinen.

Diese Gegensätze finden wir ebenfalls im Körper, wir haben eine linke und rechte Körperseite, die Mond- und die Sonnenseite. Auch hier gilt es diese beiden Seiten anzunehmen und miteinander in Einklang zu bringen.

Die Mondseite ist unsere linke Körperseite, welche das Weibliche, das Kühlende und die Ruhe ins sich trägt. Die rechte Körperseite ist die Sonnenseite, sie bringt den männlichen Anteil, Wärme oder Hitze und Aktivität mit.

Mit der Mond- und der Sonnenatmung lernst du deine Lebenströme zu beeinflussen und hast somit ein hilfreiches Werkzeug, um sie jederzeit wieder ins Lot zu bringen.

Mondatmung- Atemübung zur Beruhigung

Mit der Mondatmung kannst du Körper und Geist in die Ruhe führen.

Richte dich in einer aufrechten Sitzhaltung ein.

Schliesse mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch.

Dein Mund und deine Augen sind geschlossen.

Atme tief durchs linke Nasenloch ein und atme lang durchs linke Nasenloch aus.

Wenn du einen guten gleichmässigen Rhythmus hast, dehne den Ausatmen aus, d.h. versuche auf 2 oder auf 4 einzuatmen und doppelt so lang auf 4 oder 8 auszuatmen.

Sonnenatmung- Atemübung zur Aktivierung

Mit der Sonnenatmung kannst du Körper und Geist aktivieren.

Richte dich in einer aufrechten Sitzhaltung ein.

Schliesse mit dem Ring- oder Kleinfinger der rechten Hand das linke Nasenloch.

Dein Mund und deine Augen sind geschlossen.

Atme tief durchs rechte Nasenloch ein und atme lang durchs rechte Nasenloch aus.

Wenn du einen guten gleichmässigen Rhythmus hast, dehne den Ausatmen aus, d.h. versuche auf 2 oder auf 4 einzuatmen und doppelt so lang auf 4 oder 8 auszuatmen.