

# stress detox

## Left Nostril Breathing

Willkommen zum fünften Tag deiner Meditation Challenge – dem Left Nostril Breathing!

- 1 Setz dich einfach ganz bequem hin, du kannst diese kurze Atemübung zum Runterkommen auch im Stehen machen, wenn sich gerade keine Sitzgelegenheit bietet. Scanne als erstes kurz deinen Körper, nimm alle Anspannung aus Beinen und Armen, deinen Händen und Fingern. Auch dein Bauch entspannt sich und du lässt die Schultern fallen. Der Nacken wird weich, der Unterkiefer sinkt herab und die Zunge ist gelöst. Du lässt auch alle Gedanken los, die dich eben noch beschäftigt haben.
- 2 Beobachte jetzt deine Atmung und versuche ein Gefühl dafür zu bekommen, ob Du eher schneller oder langsamer, tiefer oder flacher als sonst atmest.
- 3 **Nimm nun den Daumen deiner rechten Hand und schließe damit dein rechtes Nasenloch, indem du den Daumen sanft auf den rechten Nasenflügel drückst. Atme jetzt langsam durch das linke Nasenloch ein, atme tief bis in den Bauch hinein, und dann atme durch das linke Nasenloch langsam wieder aus.**
- 4 **Während du atmest, lächelst du. Das verstärkt noch den Effekt.**
- 5 Lass deinen rechten Daumen unverändert auf dem rechten Nasenflügel und atme weiter durch das linke Nasenloch tief ein und langsam wieder aus, immer mit einem Lächeln in deinem Gesicht. Wiederhole diese Atemzüge durch das linke Nasenloch noch weitere 8 Mal.
- 6 Spüre, wie Atem und Puls immer ruhiger werden, und der Stress verfliegt.

Bis bald and stay chilled!

[www.heartfulnessmeditation.de](http://www.heartfulnessmeditation.de)