

## 12. Energie-Übung mit Klaus Wienert

# »Polaritätsatmung«

Mehr Energie und  
Ausgeglichenheit



### ÜBUNG

1. Schließen Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand das rechte Nasenloch und atmen sie langsam und aufmerksam durch das linke ein.
2. Schließen Sie jetzt auf die gleiche Weise das linke Nasenloch und atmen Sie entspannt durch das rechte aus.
3. Wiederholen Sie diesen Zyklus sieben Mal.
4. Wechseln Sie jetzt, so dass Sie für sieben Zyklen durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke wieder ausatmen – ebenso entspannt und aufmerksam wie zuvor.

Durch diese 14 Atemzüge werden Sie sich wacher, ausgeglichener, präsenter und energievoller fühlen. Durch regelmäßiges Ausführen vervielfacht sich der Effekt. Δ

*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München. Kinesiologie, Seminare, Ausbildungen.  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)

### BALANCE DER ZWEI POLE

Jede Erscheinungsform in unserem Leben hat zwei Pole. Hell und dunkel, kalt und warm oder positiv und negativ sind nur einige dieser Ausprägungen, die in der östlichen Philosophie durch das Yin-Yang-Symbol beschrieben werden. Je balancierter Sie innerhalb dieser Polaritäten und mit den Polaritäten leben, desto gesünder und ausgeglichener schreiten Sie durch den Tag.

### DURCH DIE ATMUNG DIE GEHIRNHÄLFTEN BALANCIEREN

Auch die Atmung besitzt diese zwei Aspekte. Zum einen, indem wir ein und wieder aus atmen. Zum anderen, indem die Atemluft durch die zwei Nasenlöcher positiv bzw. negativ polarisiert wird. Da wir ca. alle 20 Minuten die Priorität – d.h. durch welches Nasenloch hauptsächlich ein- und ausgeatmet wird – wechseln, ändert sich damit auch die Polarisierung der Atemluft. Dies ist besonders wichtig zur rhythmischen Aktivierung der negativen und positiven Ionen in unseren Zellen sowie für die Balance der rechten, kreativen und der linken, logisch orientierten Gehirnhälfte.

### ATEMZÜGE FÜR INNERE BALANCE

Durch folgende kleine Übung können Sie diese Balance über die Atmung schnell und überall herstellen und gleichzeitig zu mehr innerer Gelassenheit kommen: