



Nadi Shodana

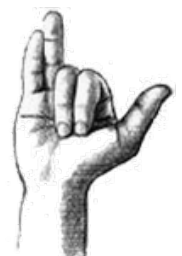
Die Reinigung der Nadis –
auch bekannt als Wechselatmung.

Es ist keine Willkür, dass wir zwei Nasenöffnungen haben. Die Atmung durch das rechte Nasenloch hat Auswirkungen auf die linke Körperseite und umgekehrt. Auch im feinstofflichen Bereich werden positive und negative Strömungen in ein stabiles Gleichgewicht gebracht. Im Yoga werden die beiden Nasengänge unterschiedlichen Energieformen zugeordnet. Während der rechte Nasengang für die solare Energie (Wärme, Aktivität, männliche Energie) steht, ist der linke Nasengang der lunaren Energie (Kühle, Passivität, Ruhe, weibliche Energie) zugeordnet. Nadi Shodhana stellt einen Ausgleich dieser beiden Pole her und befreit die Nadis von Blockaden. Diese Auswirkungen beziehen sich auf den Körper wie auch die Psyche – die geistigen Funktionen werden bedeutend erhöht und die Achtsamkeit gesteigert.

Anleitung Nadi Shodana

1. Die Wechselatmung wird im aufrechten Sitz mit gekreuzten Beinen (Padmasana oder Sukhasana) ausgeführt. Die aufrechte aber entspannte Haltung ist wichtig.
2. Die linke Hand liegt auf dem Knie, mit der rechten Hand formen wir das Vishnu-Mudra.
3. Nach einer langen Ausatmung halten wir mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu. Der Ellbogen befindet sich nah am Körper, damit der Arm nicht so schnell ermüdet.
4. Einatmung durch die linke Nasenöffnung (4 Takte, d.h. bis vier zählen).
5. Beide Nasengänge sanft schliessen, Atempause (bis ca. 16 Takte).
6. Daumen von der rechten Nasenöffnung lösen und durch das rechte Nasenloch ausatmen (8 Takte).
7. Dann folgt die Einatmung durch das rechte Nasenloch, Atempause, Ausatmung links, gefolgt von der Einatmung links usw.

Geübte führen rund 12 Zyklen durch (ein Zyklus dauert von der Einatmung links bis zur Ausatmung links). Dann legen wir die rechte Hand zurück auf das Knie und lenken unsere Konzentration auf den Nasenbereich und spüren für einige Minuten der Übung nach.



Vishnu-Mudra

Wichtige Hinweise

- Die Atemzüge sollten sehr sanft und kontrolliert sein – kaum hörbar.
- Du sollst nicht in Atemnot geraten (anfangs kann auch ohne Atempause geübt werden).
- Anzahl Takte: es ist wichtig, dass die Ausatmung mindestens doppelt so lang dauert wie die Einatmung – ansonsten kannst Du die Takte selber auf dich abstimmen mit dem Ziel, die Atemzyklen mit der Übung in die Länge zu ziehen.