

Yoga-Atmung

# Reinigung der Nadi (Wechselatmung)

Nadi Shodhana Pranayama

Nadi Shodhana bedeutet Reinigung der Nadi (Energiebahnen).

In der klassischen Form strömt der Atem durch ein Nasenloch ein und durch das andere aus, um dann den umgekehrten Weg zu nehmen. Dies ist ein Zyklus von Nadi Shodhana Pranayama, die Grundlage vieler Pranayama-Techniken.

Diese Art den Atem zu leiten, führt zu einer stufenweisen Reinigung der Nadi Ida, mit dem linken Nasenloch verbunden, und Pingala, mit dem rechten Nasenloch verbunden. Der Ausgleich zwischen den beiden Polaritäten aktiviert Nadi Shusumna. Durch diese Pranayama Übung wird das dynamische Gleichgewicht der beiden Polaritäten erreicht.

**Ausgangshaltung:** Sitzend, der Rücken ist gerade ausgerichtet. Oder in Rückenlage mit angewinkelten Beinen während der Phase ohne Luftanhalten.

Um die Nasenlöcher zu schließen wird vorwiegend Nasagra-Mudra angewendet, sie ist leicht und wirksam. Der Ellenbogen ist dabei geöffnet und das Handgelenk gerade und entspannt. Der Druck auf den jeweiligen Nasenflügel wird mit den Fingerkuppen ausgeübt und ist sehr sanft. Bei Ermüdung des rechten Armes kann man mit dem linken weitermachen.

Der erste Atemzug erfolgt durch das Nasenloch was am freiesten ist.



Phase 1: Die Bewegung des Atemflusses wird verinnerlicht, man atmet durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus, um dann durch das rechte wieder ein- und durch das linke auszuatmen.

Phase 2: Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die Einatmung und besonders auf die vollkommene Ausatmung.

Phase 3: Man übt, die Wechselatmung langsam und gleichmäßig auszuführen.

Phase 4: Harmonisierung der Dauer von Ein- und Ausatmung.

Fase 5: Den Pausen zwischen Ein- und Ausatmung sowie zwischen Aus- und Einatmung Aufmerksamkeit widmen.

## Reinigung der Nadi, Luftanhalten mit voller Lunge

### Nadi Shodhana Antara Kumbhaka Pranayama

Nach der Einatmung wird die Luft angehalten, für die gleiche Dauer der Einatmung und der Ausatmung. Der Rhythmus ist 1-1-1.

Um die Dauer zu bestimmen kann das Mantra 'Om Namah Shivaya' eingesetzt werden, oder eine Stoppuhr oder anderes verwendet werden, andernfalls zählt man in Gedanken mit. Während des Luftanhaltens kann Jalandhara Bandha oder Jhiva Bandha gesetzt werden, dabei wird der Druck der Zunge am Gaumen betont.

## Reinigung der Nadi, Luftanhalten mit leerer Lunge

### Nadi Shodhana Bahya Kumbhaka Pranayama

Nach der Ausatmung wird die Luft angehalten, für die gleiche Dauer der Einatmung und der Ausatmung. Der Rhythmus ist 1-1-1.

Um die Dauer zu bestimmen kann das Mantra 'Om Namah Shivaya' eingesetzt werden, oder eine Stoppuhr oder anderes verwendet werden, andernfalls zählt man in Gedanken mit. Während des Luftanhaltens kann Jalandhara Bandha oder Jihva Bandha gesetzt werden, dabei wird der Druck der Zunge am Gaumen betont.

**Kontraindikationen:** Für die Übung ohne Luftanhalten, keine bekannt; für die Ausübung mit Luftanhalten bei vollen Lungen: Herzerkrankungen und Bluthochdruck; für die Ausübung mit Luftanhalten bei leeren Lungen: niedriger Blutdruck.

**Wirkung:** Wie der Name schon sagt, fördert diese Atemtechnik die Reinigung der Energiebahnen, vor allem von Ida und Pingala, und das daraus entstehende energetische Gleichgewicht zwischen Körper und Psyche. Durch dieses Gleichgewicht werden die Funktionen von Shusumna Nadi aktiviert. Wenn der Zustand der Verinnerlichung stark genug ist, verwirklicht sich spontan ein sehr hohes Bewusstseinsstadium. Darüber hinaus verhilft diese Pranayama Übung zu einer größeren Widerstandskraft gegen extreme äußerliche Bedingungen wie Kälte und Hitze usw., gegen Erkrankungen und Stress; erleichtert das Idealgewicht zu erlangen, fördert die geistige Klarheit und die Vitalität zusammen mit dem allgemeinen Wohlbefinden und der Entspannung.