

## Nāḍi śodhana

Energien fließen lassen mit der einfachen Atemtechnik der Wechselatmung. Die klassische und wirksamste Übung die Naḍis zu reinigen, heißt Nāḍi Śodhana Pranayama.

Im Sanskrit bedeutet das Wort Naḍis Röhre, śodhana = reinigend. Prana = Gesamtsumme aller Energien des Universums, kurz: Lebenshauch, Lebensenergie. āyama = Ausdehnung, Erweiterung, aber auch Zurückhalten, Anhalten. Naḍi Śodhana bringt den Prānāstrom (Energiestrom) ins Gleichgewicht und reinigt das Netz der Naḍis. Naḍis sind röhrenartige Leitungen, in denen die Prānānergie zirkuliert. Der Körper wird von einem Netz aus rund 72.000 Naḍis durchzogen. Durch die Öffnung der Naḍis, vor allem der Hauptkanäle Ida und Pingala, kann Prānānergie durch den ganzen Körper strömen. Ida ist der Energieleiter mit Ausgangspunkt zum linken Teil der Nase, Pingala die Entsprechung auf der rechten Seite. Vom Naseneingang ausgehend verlaufen diese beiden Nadis entlang der Wirbelsäule. Die Wirkungen von Naḍi Śodhana sind vielfältig. Die Wechselatmung hilft, Erkältungskrankheiten vorzubeugen und schenkt innere Ruhe und Kraft. Nāḍi Śodhana fördert Harmonie und Konzentration und ist eine gute Technik, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Im Yoga wird die Wechselatmung meist zwischen den Āsanas, als Meditation oder Vorbereitung auf die Meditation ausgeführt. Die Nasengänge sollten beim Ausführen der Wechselatmung frei sein.

### Praxis

Setz dich bequem auf ein Yogakissen oder auf einen Stuhl. Deine Körperhaltung ist aufgerichtet, vom Steißbein bis hinauf zu deinem Hinterkopf, jedoch entspannt. Deine arbeitende Hand kann gerne von der anderen Hand unterstützt werden.

Atme vorbereitend **EIN** bis hinauf zu deiner Stirn und wieder **AUS!**

Verschließe mit einem Fingern den rechten Nasenflügel (aber nur ganz leicht) und atme links **EIN**, verschließe den linken Nasenflügel und atme rechts **AUS** – halte kurz inne – atme rechts **EIN** – verschließe den rechten Nasenflügel und atme links **AUS**. Die erste Runde ist beendet. Insgesamt sind es 18 Runden.

**Hinweis:** Versuche während deiner Praxis deinen Atem nicht in dich hineinzuziehen oder rauszupressen. Lasse deinen Atem in deiner Praxis fein fließen, ohne Druck, ganz sanft. Steigere langsam diese Atemtechnik. Wenn es dir schwindlig oder du sogar in Atemnot gerätst, beende sofort und lasse deinen Atem wieder entspannt weiterfließen.

Ich wünsche dir viel Erfolg und gutes Gelingen!