



NADI SHODHANA - PRANAYAMA

WECHSELATMUNG

Anliegen

Bei Nadi Shodhana handelt es sich um eine Atemtechnik und Atemlenkung, die der Reinigung der Nadis dient. Durch die Nadis fließt feinstoffliche Energie. Als Ziel des Pranayama wird ein „gebündelter Prana“ beschrieben, in dem man in die höhere Bewusstseinsenergie hinter dem Atem eintreten kann. Um hierhin vorzudringen, muss der Atem zwischen Ida und Pingala bzw. der linken und der rechten Seite ausbalanciert werden. Die Praxis der Wechselatmung hilft, den Atem ins Gleichgewicht zu bringen und den gebündelten Prana dahinter zu entwickeln.

Ida-Pingala Ausgleich

Als Vorbereitung wird die einseitige Nasenatmung geübt.

Ausführung Nadi Shodhana

In aufrechter entspannter Sitzhaltung mit der einen Hand das Vishnumudra formen. Dazu den Zeige- und Mittelfinger auf den Handballen ablegen, Daumen, Ringfinger und kleiner Finger bleiben gestreckt. Die andere Hand ruht auf dem Knie. Daumen und Ringfinger verschliessen abwechselnd sanft das rechte und das linke Nasenloch, gleich unter dem Nasenbein (Nasenscheidewand sollte nicht verschoben werden). Dabei wird nach jeder Einatmung wird die Seite gewechselt. Die Schulter und der Arm bleiben dabei entspannt, um den Arm möglichst wenig zu ermüden.

Nadi Shodhana kann mit Ujjayj-Geräusch oder als Suksma Atmung durchgeführt werden.

Es geht darum, Energien fließen zu lassen, den Energie-Körper zu reinigen und die Energiezentren zu erhöhen.

Die Atmung sollte bei der Ausführung immer leicht und mühelos vor sich gehen, denn es ist immerhin eine Entspannungstechnik. Finde Deinen eigenen Rhythmus und atme langsam und ruhig ein und aus.

Nimm Deine gewünschte meditative Sitzstellung ein und achte auf eine aufrechte, bequeme Haltung.

Nadi Shodhana entfaltet seine heilsame Wirkung auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene.

Wirkung

Unreinheiten und Blockaden in den Nadis und in der Sushumna Nadi werden beseitigt. Die Sonnen- und Mondenergien werden harmonisiert. Man erfreut sich guter Gesundheit. Der Wechselatem (Nadi Shodana) sorgt für das innere Gleichgewicht, mehr Ruhe, Gelassenheit, Freude und Harmonie sowie geistige Konzentration. Es soll eine emotionale Balance geschaffen werden, um Ängste und Unsicherheiten zu beseitigen.

Nadi Shodhana Pranayama soll zudem eine Harmonisierung sämtlicher Körperfunktionen, eine Vorbeugung von Erkältungen und Allergien sowie eine verbesserte Atmung über die Nase ermöglichen. Nadi Shodhana fördert die Konzentration, beruhigt den Geist und bereitet auf die Meditation vor. Die Reinigung der Energiekanäle bereitet den freien Fluss von Prana im Körper vor und löst mögliche energetische Hindernisse. Nadi shodhana wirkt ausgleichend und schenkt wache Ruhe und Zentrierung.

Nadi Shodhana, die Wechselatmung, aktiviert das Prana, die Lebensenergie, und lässt sie nach oben steigen. Nadi Shodhana ist eines der wichtigsten Pranayamas, Atemübungen, im Hatha Yoga. Nadi Shodhana reinigt die Nadis, die Energiezentren, die Energiekanäle, und das ganze Energiesystem. Nadi Shodhana hilft, dass das Prana in den höheren Chakren gespeichert wird.

Nadi shodana kann als Ausgleich nach asymmetrischen Asanas wie der Baum oder Seitneigungen, als Reinigungsübung, oder als Hinführung zur Meditation geübt werden. Nadi shodana hat eine ausgleichende, beruhigende Wirkung und braucht keinen Ausgleich.