

## Nadi Sodanam



### **Finger-/Handhaltung:**

Eine Nadi ist ein röhrenförmiges Organ zur Leitung von Prana, und sie überträgt kosmische, vitale, zeugende und andere Energien wie auch Empfindung, Erkenntnis und Bewusstsein im ursächlichen, feinstofflichen und physischen Leib.

Shodanam heißt Reinigung, Säuberung. Der Ausdruck Nadi Shodanam bezeichnet die Reinigung der Nerven.

Sie entdeckten und verbreiteten Nadi Shodanam Pranayama, damit der Prana des Ein- und Ausatmens abwechselnd durch beide Nasenlöcher ziehen konnte, wodurch sowohl die Hemisphären des Gehirns wie auch sein vorderer und hinterer Teil neu belebt werden. In dem so bei der Ein- und Ausatmung die Seiten gewechselt werden, erreicht die Energie durch das Überkreuzen der Nadis in den Chakras die entlegensten Teile von Körper und Gehirn. Der Übende erwirbt sich das Geheimnis der gleichmäßigen und ausgeglichenen Beanspruchung aller Gehirnbereiche und erfährt so Frieden, Gelassenheit und Harmonie. Nadi Shodanam erfordert ständige, peinlich genaue Aufmerksamkeit und feste Entschlossenheit. Seine Energien müssen so gelenkt werden, dass der Atem mit Behutsamkeit und Feingefühl diszipliniert wird und durch Atem, Körper und Sinn vergeistigt werden. Es bedarf der Feineinstellung.

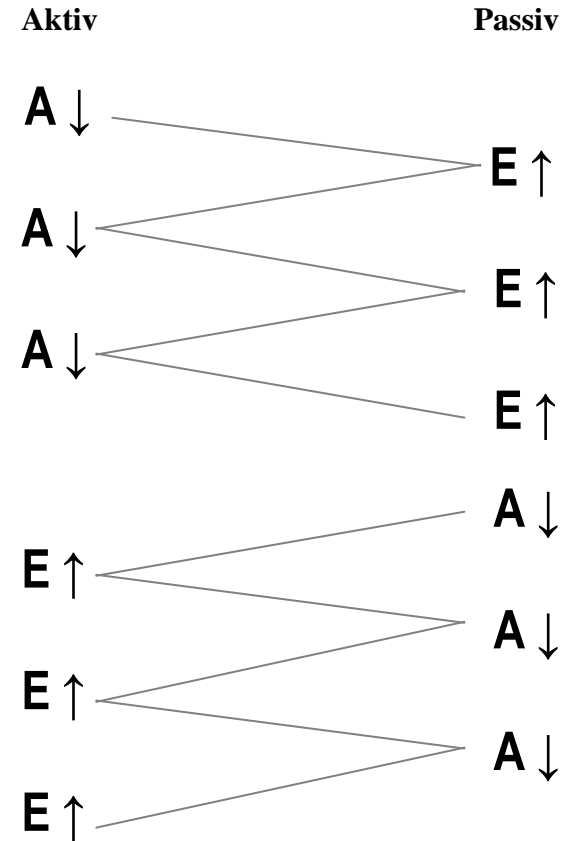
Das Gehirn und Finger müssen lernen, bei der Lenkung des Ein- und Ausatmens zusammenzuarbeiten und dabei in ständiger Verbindung miteinander zu bleiben.

Das Gehirn sollte nicht dumpf, verhärtet und gefühllos sein, da sonst die Finger rau, breit und nicht empfindsam genug sind, um den Fluss des Atems zu verfeinern.

Das Gehirn und die Finger müssen wach sein, um jede Veränderung im Rhythmus und jede Störung im Atemfluss wahrzunehmen. Dieses Studieren trägt dazu bei, dass die Finger richtig an der Nase ansetzen und dieses passiv machen, wodurch die richtige Atemmenge ein- und ausgelassen wird. Verlieren die Finger ihr Feingefühl, so schickt das Gehirn eine Botschaft aus, um sie zur Achtsamkeit zu mahnen. Ist das Gehirn selbst achtlos, so zieht sich die Aufmerksamkeit aus den Fingern zurück, und diese lassen eine größere Atemmenge durch die Nasenlöcher einströmen, was das Gehirn abermals wachruft.

## Übungsvariante 1

**durch beide Nasenlöcher einatmen**



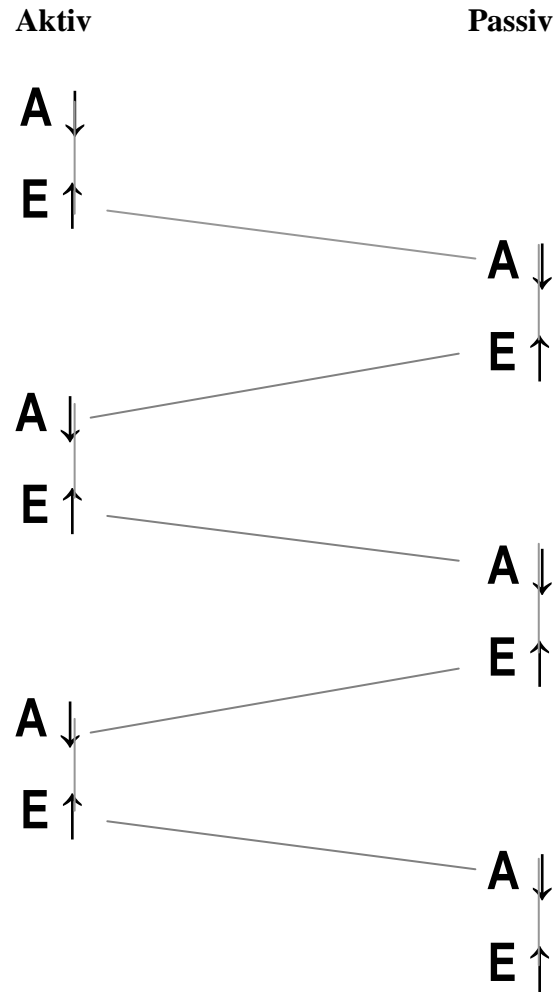
**3 Atemzüge durch beide Nasenlöcher**

**diesen Zyklus 3 mal wiederholen**

**A = Ausatmen, E = Einatmen**

## Übungsvariante 2

durch beide Nasenlöcher einatmen



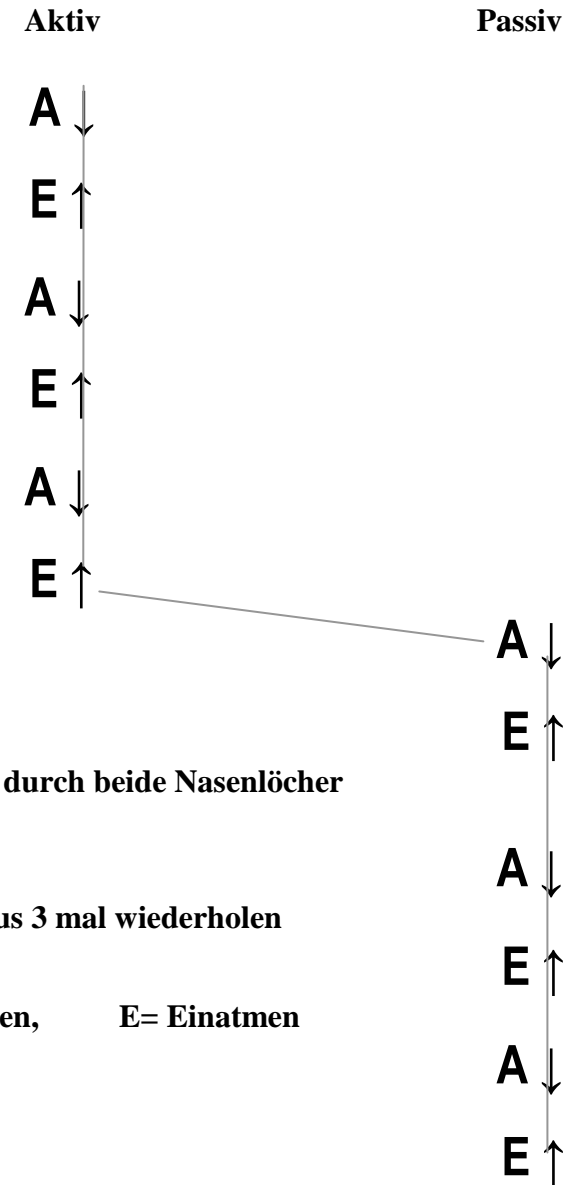
3 Atemzüge durch beide Nasenlöcher

diesen Zyklus 3 mal wiederholen

A = Ausatmen, E= Einatmen

## Übungsvariante 3

durch beide Nasenlöcher einatmen



3 Atemzüge durch beide Nasenlöcher

diesen Zyklus 3 mal wiederholen

A = Ausatmen, E= Einatmen