

NĀḌĪ ŚODHANA

Kanalreinigung

Immer wieder sorgen die positiven Wirkungen der Übung nāḍī śodhana für Erstaunen, nach der man sich oft leichter, frischer und ausgeglichener fühlt. Nāḍī śodhana reinigt die prāṇa-Hülle, prāṇamaya kośa, und wirkt sehr entspannend.

Atem und Geist beruhigen sich, der Blick kann sich weiten,
Stress und Spannungen werden gelöst.

Text: Alexander Kobs

Wenn man in Gedanken und Gefühlen verfangen ist, besitzt die Reinigungsübung nāḍī śodhana das Potenzial, sich aus den Bewegungen des Geistes zu lösen und die Welt wieder klarer zu sehen. In wenigen Minuten wird im positivsten Sinn eine neue Realität geschaffen. Es liegt in der menschlichen Natur, dass wechselnde Rhythmen und Phasen das Leben beeinflussen. Auf Nahrung folgt Reinigung, Aktivität wechselt mit Ruhe und Entspannung, die Einatmung folgt der Ausatmung. Die

Frequenz dieser Biorhythmen ist sehr unterschiedlich. Manche wechseln sehr schnell wie der Herzschlag. Andere geschehen in monatlichen Zyklen, wie die Menstruation. Ein solches natürliches Wechselspiel findet sich ebenfalls, wenn das Geschehen des Atems und aktuellen Energieniveaus betrachtet wird.

Warum besitzen wir zwei Nasenlöcher und nicht nur eines? Oft wird nicht darüber nachgedacht und über die Nase als eine

anatomische »Einheit« gesprochen. Yoginis und Yogis wissen hingegen schon lange von der Besonderheit der zweigeteilten Nase als wichtigen Zugang zum menschlichen prāṇa- oder Energiesystem.

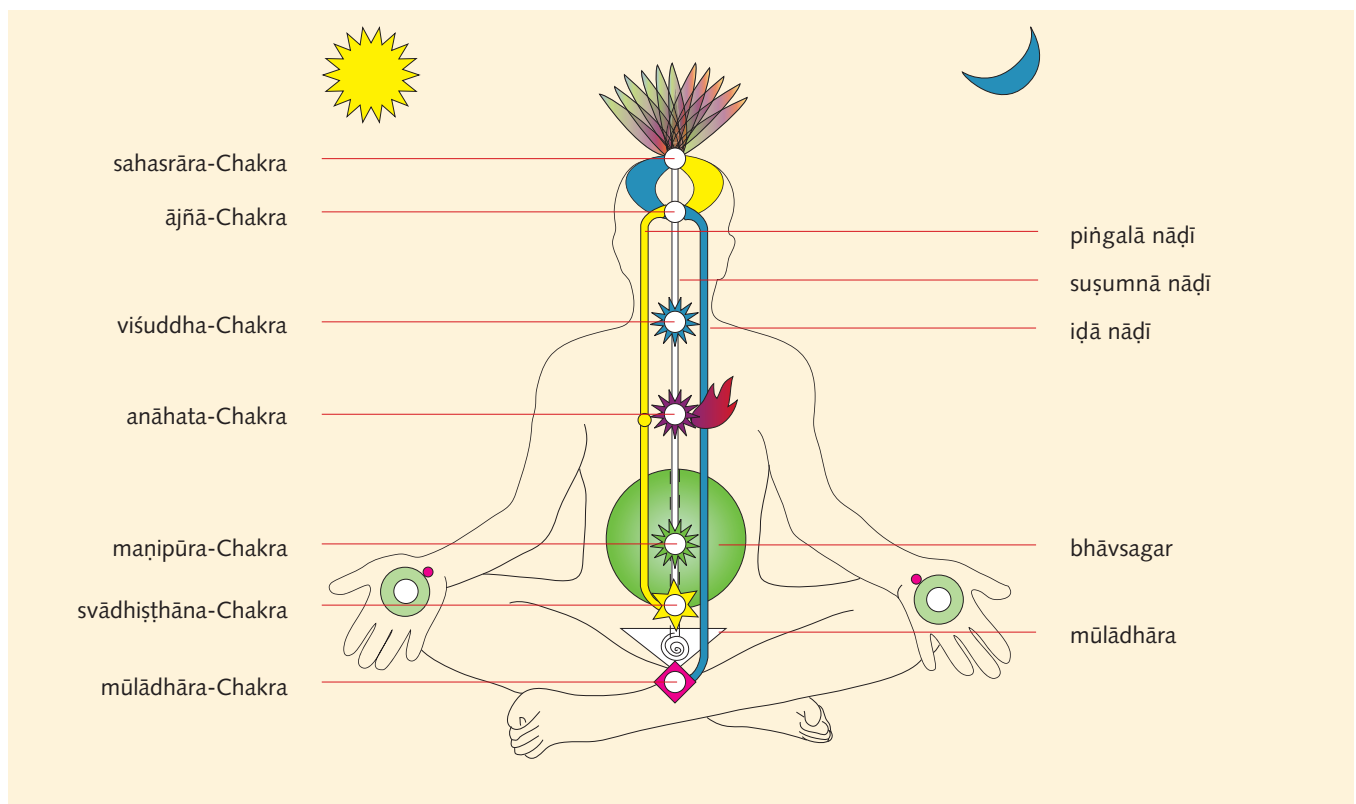
Prāṇa fließt durch eine große Anzahl feinstoffliche Energiekanäle, die nāḍī, die mit dem physischen Körper verwoben sind. Manche Quellen nennen eine Zahl von 72 000 nāḍī. Die nāḍī sind nicht physischer Natur und nicht mit dem westlich-akademischen Vokabular definierbar, aber sie werden oft mit den Meridianen der Akupunktur und des Shiatsu verglichen. Die Energieströme entspringen unterhalb des Bauchnabels und verteilen sich von dort durch den ganzen Körper. Obwohl unabhängig von seiner Größe jeder einzelne Energiekanal eine bestimmte Bedeutung hat, werden in dem Yoga-Text der Śiva Swarodaya drei Hauptenergieströme in ihrer Bedeutung herausgehoben: iḍā, piṅgalā und suṣumnā.

Diese drei bedeutenden nāḍī entspringen dem Ende der Wirbelsäule. Iḍā und piṅgalā laufen spiralförmig entlang der Wirbelsäule hoch, bis sie sich am jeweils entgegengesetzten Nasenflügel treffen – iḍā am linken Nasenflügel, piṅgalā am rechten Nasenflügel. Suṣumnā wandert direkt gerade die Wirbelsäule hoch. Im Laufe ihres Weges begegnen sich die Wege dieser Energiekanäle mehrmals. An diesen Kreuzungspunkten befinden sich die Chakren, Energiezentren oder -räder. Diese Punkte

sind von hoher »Energiedichte« gekennzeichnet. Blockaden in einem dieser Chakren bedeuten, dass der Strom der Energie nach »oben« nicht weiter fließen kann.

Kehren wir zurück zu dem Wechselspiel des Atems in den Nasenhöhlen. Durch das so genannte aktivere Nasenloch fließt der Atem freier. Auf der passiven Seite ist es zum Teil geschlossen, der Atem fließt hier schwerer. Alte Texte des Yoga beschreiben, dass der offenere Zugang beim gesunden Menschen in regelmäßigen Abständen ungefähr alle 90 bis 120 Minuten wechselt. Ist ein Nasenloch über längeren Zeitraum konstant geöffnet, deutet dies auf eine Blockade im Energiestrom des anderen Nasenlochs hin. Die Śiva Swarodaya beschreibt dann auftretende Krankheiten und Beschwerden detailliert. Über die Nase lässt sich der Fluss der Lebensenergie mit nāḍī śodhana, der wechselseitigen Nasenatmung, fördern und ausgleichen.

Jedes Nasenloch erweckt unterschiedliche Effekte auf Körper und Geist und bekommt im Energiesystem eine besondere Rolle und Eigenschaften zugewiesen. Ist links dominant, dann ist iḍā aktiv; piṅgalā ist beim rechten Nasenloch aktiv. Dominiert das rechte Nasenloch und ist offen, dann wird die Nahrungsaufnahme oder harte körperliche Arbeit unterstützt, während das linke einen empfangenden, kühlenden Einfluss hat, was Aktivitäten des Zuhörens, Lernens und Ruhens und Regenerationsfähigkeit von Geist und Körper unterstützt.



Nāḍī śodhana bereitet auf Meditation vor. Ihre beruhigende und stärkende Wirkung auf das Nervensystem reduziert effizient Stress und gilt als Vorbereitung für die suṣumnā-Atmung. Bei dieser Atmung sind beide Nasenlöcher gleichermaßen geöffnet und aktiv. Dies ist der Moment, in dem Körper und Geist sehr ruhig und für innere Beobachtung und Meditation bereit sind. Svāmī Veda Bharati erzählte in einem Vortrag, dass er über 80 verschiedene Methoden von nāḍī śodhana kenne. An dieser Stelle möchte ich eine der leichteren Variationen vorstellen. Sie dauert rund fünf bis zehn Minuten.

Übungsablauf einer Variation der wechselseitigen Nasenatmung

Die Vorbereitung:







- Die Atemluft fließt zu einer Zeit nur durch jeweils ein Nasenloch, danach folgt der gleiche Vorgang durch das andere. Sitzen Sie mit aufrechtem Kopf, Nacken und Wirbelsäule, aber dennoch bequem entweder auf dem Boden mit gekreuzten Beinen und Knien oder auf einem Stuhl mit flachem Kissen.
- Gut ist es, mit leerem oder nur leicht gefülltem Magen zwei bis dreimal täglich zu üben. Entleeren Sie Blase und Darm, um unnötige Anspannung und Ablenkung zu vermeiden. Bei einer kompletten Haṭha-Yoga-Übungsserie erfolgt die wechselseitige Nasenatmung vor der Meditation.
- Wichtig bei jeder Übung ist, nicht über Ihre Grenzen zu gehen. Bleiben Sie statt dessen im Rahmen Ihrer individuellen Atemkapazität. Das heißt, strecken Sie den Atem nicht willentlich. Normal ist, dass mit der Zeit die Atemlänge zunimmt, wenn Sie regelmäßig üben.
- Beobachten Sie den Atem. Mit dem Zwerchfell atmen Sie ein und spüren, wie sich in der Einatmung der Bauch sanft nach vorne wölbt, in der Ausatmung geht er in die Ausgangslage zurück.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig mit gleicher Länge ein und aus, möglichst ohne Unregelmäßigkeiten und Pausen. Dabei fühlen Sie den Atem in den Nasenflügeln. Beim Einatmen ist der Luftstrom kühl und beim Ausatmen warm. Ist die Nase nicht frei, sondern blockiert, dann führen Sie zuerst eine Nasenwäsche durch.
- Achten Sie auf Ihre Atmung und Körperhaltung. Bringen Sie die rechte Hand hoch zur Nase und bilden Sie das viṣṇu mudrā. Mudrā sind Hand- und Fingerhaltungen. Beim viṣṇu mudrā werden Daumen und Ringfinger benutzt, um die Nasenlöcher abwechselnd zu verschließen. Sie verschließen die Nase, indem Sie knapp unter dem Punkt, wo die Nasenknochen zum weichen Gewebe übergehen, leicht pressen. Zeige- und Mittelfinger können Sie zum Abstützen auf das Augenbrauenzentrum legen, wenn das angenehm ist.
- Prüfen Sie, welches Nasenloch aktiver und offener ist, und folgen Sie dann diesem Ablauf.

Eigenschaften, die mit den rechten und linken Nasenloch in Verbindung gebracht werden

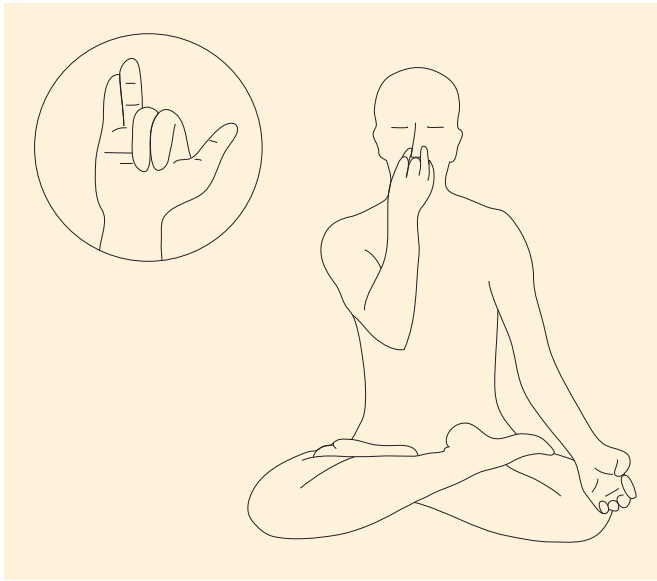
Dominanz des rechten Nasenlochs	Dominanz des linken Nasenlochs
Aktiv	Empfangend, aufnahmebereit
Steigende Körperwärme	Kühle im Körper
Stärke	Eliminierung von Giften, Verunreinigungen
Hunger	Durst
Essen, Verdauung	Trinken von Flüssigkeiten
Kurzzeitige, intensive Anstrengung	Längerdauernde, anhaltende Anstrengung
Energie aufwenden, verbrauchen	Nährend
Aggressive, negative Handlungen	Rezitation von Mantrén, musizieren, singen
	Beziehungen beginnen und erhalten

Quelle: *The Nasel Cycle: Ancient and Modern Studies of Body-Mind Balancing*, John Clarke, MD, 1993

Wechselseitige Nasenatmung

	Aktives Nasenloch	Passives Nasenlochs
1	Ausatmung 	
2		Einatmung
3	Ausatmung 	
4		Einatmung
5	Ausatmung 	
6		Einatmung
7		Ausatmung
8	Einatmung 	
9		Ausatmung
10	Einatmung 	
11		Ausatmung
12	Einatmung 	

• Hand sinken lassen; 3 x durch beide Nasenlöcher ein- und ausatmen, Empfehlung: 3 x täglich 3 Runden



nāḍī śodhana – Handhaltung

Die wechselseitige Nasenatmung

- Schließen Sie das passive Nasenloch zum Ende der Einatmung, atmen Sie durch das aktive Nasenloch aus und sagen Sie innerlich zu sich »Eins«.
- Schließen Sie das aktive Nasenloch, atmen Sie durch das passive Nasenloch ein.
- Schließen Sie das passive Nasenloch zum Ende der Einatmung, atmen Sie durch das aktive Nasenloch aus.
- Schließen Sie das aktive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das passive Nasenloch und atmen Sie durch das passive Nasenloch zum zweiten Mal ein.
- Schließen Sie das passive Nasenloch wieder zum Ende der Einatmung, öffnen Sie das aktive Nasenloch und atmen Sie aus.
- Schließen Sie das aktive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das passive Nasenloch und atmen Sie durch das passive Nasenloch zum dritten Mal ein.
- Dann das aktive Nasenloch geschlossen halten und durch das passive Nasenloch ausatmen.
- Dann öffnen Sie das aktive Nasenloch und atmen ein.
- Schließen Sie das aktive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das passive Nasenloch und atmen Sie aus.
- Schließen Sie das passive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das aktive Nasenloch und atmen Sie durch das aktive Nasenloch zum zweiten Mal ein.
- Schließen Sie das aktive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das passive Nasenloch und atmen Sie aus.
- Schließen Sie das passive Nasenloch zum Ende der Ausatmung, öffnen Sie das aktive Nasenloch und atmen Sie ein zum dritten Mal ein.
- Lösen Sie die Hand von Ihrer Nase und atmen Sie gleichmäßig durch beide Nasenlöcher.

Der erste Ablauf ist beendet. Zwei Mal können Sie die Übung wiederholen und dann ausklingen lassen oder zu einer Meditation übergehen. Beste Wirkungen erzielen Sie bei einer Praxis von zwei- bis drei Mal täglich. Eine Herausforderung ist die Konzentration in der ganzen Übung beizubehalten und mit den Gedanken nicht abzuschweifen. Innerlich zu zählen, hilft, sich zu konzentrieren und Gedanken und Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne sich darin zu verlieren. Der Geist wird mit regelmäßiger Übung immer ausgerichtet. Nach einiger Zeit kann der Atemfluss allein mit der Konzentration auf Nasen- und Lungenflügel ohne Zuhilfenahme der Finger gesteuert werden.

Wenn ich mich beispielsweise auf die rechte Seite des Zwerchfells, des rechten Lungenflügels und des rechten Nasenlochs konzentriere, werde ich nach einiger Übung problemlos durch die rechte Nasenhälfte atmen und umgekehrt. Eine nützliche Methode, wenn nāḍī śodhana unbemerkt in der Öffentlichkeit geübt wird, zum Beispiel im Büro, U-Bahn, Lokal oder wo auch immer. Niemand bemerkt von außen, dass Sie gerade eine wichtige Reinigungstechnik praktizieren. Dann ist diese wertvolle Übung nicht nur in der morgendlichen Yoga-Routine, sondern gleichzeitig im übrigen Leben vollständig integriert.

Nāḍī śodhana ist keine der klassischen śaṭkarma, aber eine wichtige energetische und mentale Reinigungstechnik. Sich Zeit für die Wechselatmung zu nehmen und sie zu perfektionieren, empfehle ich daher wärmstens. In der nächsten Ausgabe werden wir dieses Thema mit weiteren Variationen und Anwendungen im Alltag vertiefen.

Quellen und Literaturhinweise

- Alexander Kobs: Shatkarma – die Geheimnisse der Yoga Reinigung, Windpferd 2005
- Svāmī Rama: Gelenk- und Drüsenübungen, Ahrensburg 1988
- John Clarke, MD: The Navel Cycle: Ancient and Modern Studies of Body-Mind Balancing, in: Yoga International (reprint series 1993)
- Svāmī Satyananda Saraswati: Swara Yoga – Tantric Science of Brain Breathing, Bihar School of Yoga
- Svāmī Muktibodhananda Saraswati: Haṭha Yoga Pradīpikā, Bihar School of Yoga
- Bernd Bachmeier: Fasten und Yoga, Braunschweig 1992