

Nadi Shodana

Run de		EA 5 sec.	Anhalten 20 sec.		AA 10 sec.
1	L	kräftig	bleib aufrecht und entspannt	R	ruhig&gleichmäßig
	R	aufrichten	entspanne die Finger, Schulter, Arm...	L	vollständig
2	L	vollständig	setze alle 3 Bandhas korrekt (erklären)	R	Bandhas lösen
	R	vollständig	alle Bandhas im Detail erklären	L	Ab jetzt immer selbstständig Bandhas lösen und setzen
3	L	vollständig	Ajnachakra + OM	R	vollständig
	R	vollständig	Ajnachakra + leuchtender Punkt	L	vollständig
4	L	Yam	Luftelement im Brustraum	R	Yam
	R	Yam	Wind wirbelt alle Unreinheiten aus und nimmt sie mit	L	Yam
5	L	Ram	Feuerelement im Bauchraum	R	Ram
	R	Ram	Feuer verbrennt alle Unreinheiten	L	Ram
6	L	Tham	Mondsichel über der rechten Augenbraue	R	Tham
	R	Tham	Silbriger Nektar wäscht Unreinheiten fort	L	Tham
7	L	Lam	Erdelement im Beckenboden	R	Lam
	R	Lam	stärkt die Nadis, gibt Festigkeit und Dichte	L	Lam
8	L	Yam	du siehst grünlich schimmernden Nebel	R	Yam
	R	Ram	heiß und leuchtend gelbes Feuer in dir	L	Ram
9	L	Tham	silbrig glänzender, kühlender Nebel um dich	R	Tham
	R	Lam	erdig-rot, ocker, fester Boden in deiner Basis	L	Lam
10	L	Yam	fühle Offenheit, Flexibilität, Toleranz	R	Yam
	R	Ram	fühle Mut, Willenskraft, Enthusiasmus	L	Ram
11	L	Tham	fühle Intuition, Demut, Vertrauen	R	Tham
	R	Lam	fühle Beständigkeit, Ausdauer, Ruhe	L	Lam
12	L	Yam	Yam Yam Yam	R	Yam
	R	Ram	Ram Ram Ram	L	Ram
13	L	Tham	Tham Tham Tham	R	Tham
	R	Lam	Lam Lam Lam	L	Lam
14	L	Energie links runter ziehen	Energie der linken Körperhälfte sammelt sich im Muladhara Chakra	R	Energie steigt zum Kopf
	R	Energie rechts runter ziehen	Energie der rechten Körperhälfte sammelt sich im Muladhara Chakra	L	Energie steigt zum Kopf
15	L	Energie links	Energie der linken Körperhälfte sammelt sich	R	Energie steigt zum Kopf

		runter ziehen	im Muladhara Chakra		
	R	Energie rechts runter ziehen	Energie der rechten Körperhälfte sammelt sich im Muladhara Chakra	L	Energie steigt zum Kopf
16	L	Energie links runter ziehen	Energie steigt auf durch Sushumna	R	Ajna leuchtet auf
	R	Energie rechts runter ziehen	Energie steigt auf durch Sushumna	L	Ajna leuchtet auf
17	L	Energie in die Mitte des Kopfes ziehen	Konzentration auf Ajna Chakra	R	Ajna strahlt aus
	R	Energie in die Mitte des Kopfes ziehen	Konzentration auf Ajna Chakra	L	Ajna strahlt aus
18	L		Gayatri Mantra Om bhur bhuvah svaha tat savitur varenyam bhargo devasya dehamahi diyo yo nah prachodayat	R	
	R		Gayatri Mantra	L	Arm absenken