

DIE UPANISHADEN ... UND DIE KOSHAS

Pranayamaya-Kosha, Fortsetzung: die Nadis und ihre Bedeutung aus yogischer Sicht

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN

In der letzten Kolumne gab es einen Überblick über *Pranamaya-Kosha*, unseren Energiekörper, die zweite von fünf Hüllen unseres Wesens. Nochmals zur Erinnerung: „Hülle“ ist hier durchaus im Sinne von Verhüllung oder Verschleierung gemeint. Die *Koshas* sind Schleier, welche die wahre Natur unseres Seins verbergen. Nun wollen wir ein wenig genauer auf jene Strukturen schauen, die wir zusammenfassend Ströme (*Nadis*), Felder (*Vayus*) und Zentren (*Chakras*) genannt haben.

„Nadi“ heißt „Strom“. Und das Wort bildet bereits ab, was gemeint ist: die Wege, entlang derer *Prana* oder Bio-Energie durch unseren

Organismus fließt. Wenn ein Ayurveda-Arzt das Wort Nadi benutzt, meint er Dinge wie Blut- und Lymphgefäße, Nervenbahnen usw. – alle röhrenförmigen Gebilde unseres physischen Körpers. Spricht indes ein Yogi von den Nadis, meint er rein energetische Strukturen, also Flüsse von Prana. Es gibt zahllose davon: 72.000 sagen die meisten Schriften, doch andere Texte erwähnen hunderttausende oder (wie die *Prashna-Upanishad*) sogar über siebenhundert Millionen Nadis. Es sind mithin sehr viele, und es geht im Yoga, speziell im Pranayama, zum Glück nur um ein paar wenige Nadis, um die wir uns besonders „kümmern“ müssen, namentlich um *Ida* und *Pingala*,

„Das Wissen über Prana ist das große Wissen.
Wer es hat, erkennt die Wirklichkeit.“

Yoga-Chudamani-Upanishad



„Viele Leute denken, die Nadis seien nichts anderes als die Nerven (und oft auch Blutgefäße) des physischen Körpers. Das ist ganz sicher nicht, was der Begriff ‚Nadi‘ meint.“

Satyananda Saraswati

die beiden wichtigsten Energieströme auf der linken und rechten Seite der Wirbelsäule. Sie repräsentieren die weibliche und die männliche Seite in uns, das Stille, Introvertiert-Mentale einerseits und das Aktive, Extrovertiert-Vitale auf der anderen Seite. Werden diese beiden energetischen Momente ausbalanciert, dann, so sagen uns die Schriften des Yoga, kann der zentrale Energiestrom, genannt *Sushumna*, im Zentrum der Wirbelsäule frei fließen – der richtige Moment für die Meditation!

Am Anfang der energetischen Praxis des Yoga steht vor allem aber die Idee der Reinigung des Energiekörpers. Hierzu dient die Praxis von *Nadi-Shodhana*. Hier sagt ebenfalls schon das Wort, worum es geht: „Shodhana“ nämlich bedeutet Reinigung. Die *Hatha-Yoga-Pradipika* empfiehlt uns zu Beginn unserer regelmäßigen Pranayama-Praxis, ein paar Monate Nadi-Shodhana zu üben, damit der Energiekörper gereinigt wird und Prana in ein freies Fließen kommt – eine Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. Krankheit wird nicht nur in der Vorstellungswelt des Yoga mit einem blockierten Energiefluss begründet: Wo Nadis „verstopft“ sind, existiert ein Prana-Mangel in den nachgeordneten bzw. ein Prana-Überschuss in den vorausgehenden Strukturen. Krankheit ist also definiert als Störung im Fluss der Energien.

Ist der Energiekörper durch diese Praxis dann gereinigt, kommen die Vayus ins Blickfeld der Pranayama-Praxis. Dies soll Thema unserer

nächsten Kolumne sein. Vielleicht hast du ja Lust, bis dahin täglich ein wenig Nadi-Shodhana zu üben? Hier eine ganz einfache Variante dieser Praxis, die nur fünf Minuten dauert: Neun reinigende Atemzüge:

Setz dich hin und komm ein wenig zur Ruhe. Verschließe dann mit den Fingern einer Hand das rechte Nasenloch und atme ein. Schließe nach der Einatmung auch das linke Nasenloch und halte kurz den Atem an. Dann öffne das rechte Nasenloch und atme langsam aus. Wiederhole das noch zwei Mal: links ein, kurzer Atemanhalt, rechts aus. Dann wechsele die Seite und atme dreimal über rechts ein und nach dem Atemanhalt links aus. Schließlich atme noch dreimal durch beide Nasenlöcher ein und aus, wieder mit einem kurzen Atemanhalt dazwischen. Diese Übung ist reinigend, balancierend und meditativ. Sehr gut vor dem Einschlafen. Probier's aus!

Beim nächsten Mal sprechen wir über die *Vayus* und die Bedeutung des Atemanhalts im Pranayama.



Dr. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule.

www.ralphskuban.de, www.kaivalya-yoga.de



Ralph Skuban: *Du bist unsterblich, sagt der Tod: Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit*, Goldmann Verlag 2016