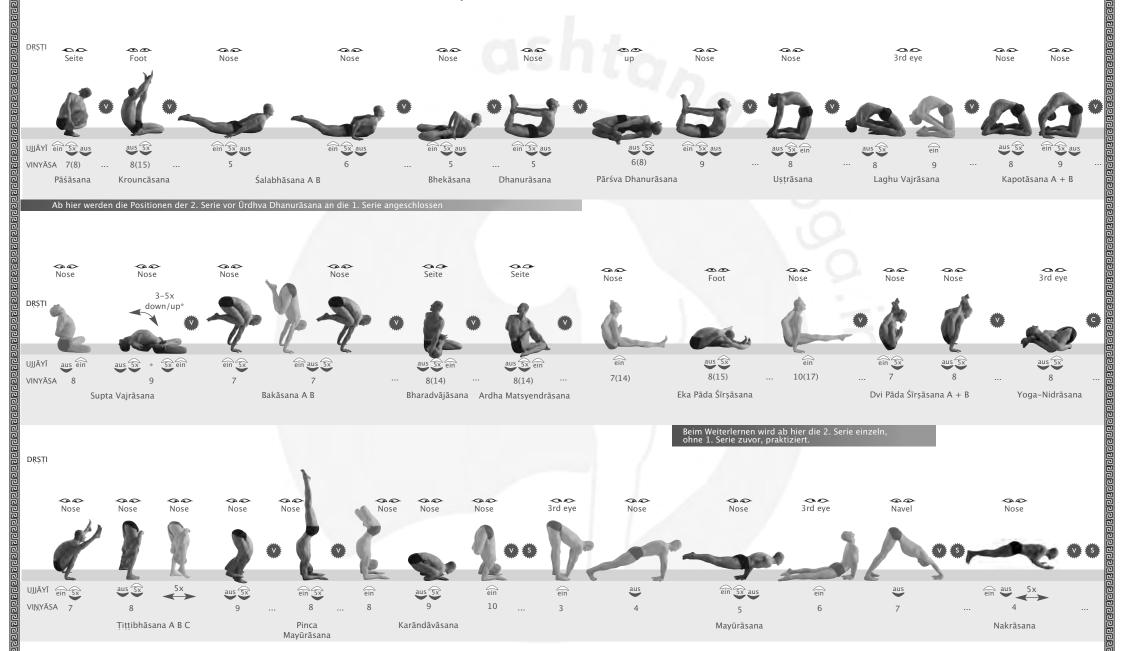
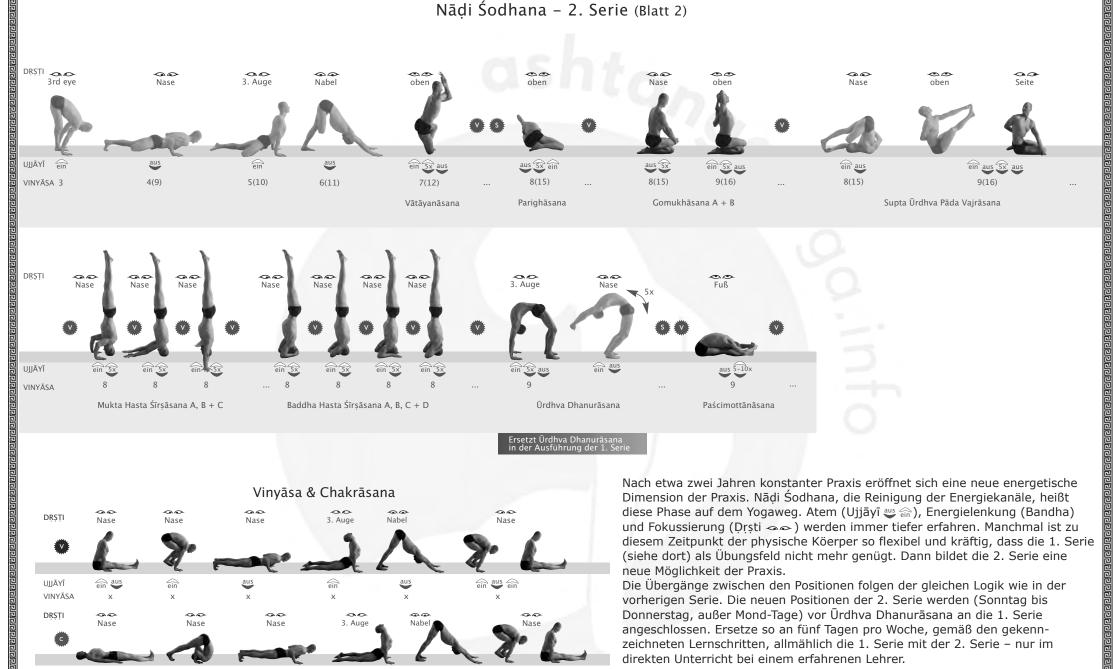
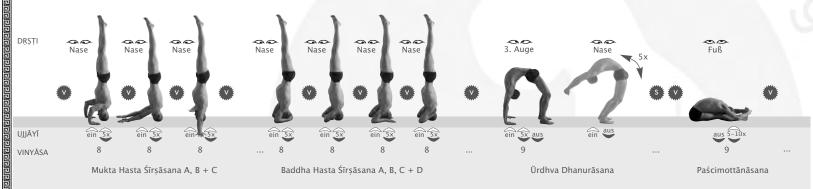
Nāḍi Śodhana – 2. Serie (Blatt 1)





Nādi Śodhana – 2. Serie (Blatt 2)







Nach etwa zwei Jahren konstanter Praxis eröffnet sich eine neue energetische Dimension der Praxis. Nādi Śodhana, die Reinigung der Energiekanäle, heißt diese Phase auf dem Yogaweg. Atem (Ujjāyī 👑 📻), Energielenkung (Bandha) und Fokussierung (Drsti 🗫) werden immer tiefer erfahren. Manchmal ist zu diesem Zeitpunkt der physische Köerper so flexibel und kräftig, dass die 1. Serie (siehe dort) als Übungsfeld nicht mehr genügt. Dann bildet die 2. Serie eine neue Möglichkeit der Praxis.

Die Übergänge zwischen den Positionen folgen der gleichen Logik wie in der vorherigen Serie. Die neuen Positionen der 2. Serie werden (Sonntag bis Donnerstag, außer Mond-Tage) vor Ürdhva Dhanurāsana an die 1. Serie angeschlossen. Ersetze so an fünf Tagen pro Woche, gemäß den gekennzeichneten Lernschritten, allmählich die 1. Serie mit der 2. Serie – nur im direkten Unterricht bei einem erfahrenen Lehrer.

