



**Liebe Freunde der Iseler Mühle,  
liebe HUM-Yoga-Freundin,  
lieber HUM-Yoga-Freund,**

im Teil 2 des Serien-Hum-Briefs zur Bedeutung der Nadis (Energieleitbahnen) geht es um Ida und Pingala.

Die **Ida-Nadi** beginnt im Muladhara-Chakra, läuft links von der Wirbelsäule, geht durch das Ajna-Chakra in die rechte Gehirnhälfte und endet dann in der Mulde des linken Nasenflügels unterhalb des Nasenbeins. Ida kreuzt auf ihrem Weg die zentral gelegene Sushumna-Nadi mehrmals, was aber für die Reinigung und den Energiefluss nicht von Bedeutung ist. Ida beherrscht die linke Körperhälfte und die rechte Gehirnhälfte. Die Ida-Nadi wird weiß dargestellt und transportiert die Mond-Energie, die weibliche Energie, eine kühlende Kraft. Die Mond-Energie ist die feinstoffliche Steuerung des Parasympathikus, der für die Entspannung in Körper und Geist verantwortlich ist. Sie ist zuständig für das, was früher – und teilweise auch heute noch – als „rechts-hirrig“ bezeichnet wird (im Chinesischen „Yin“ genant). Rechtshirrig weiblich steht für Gefühl, Intuition, Kunst, Poesie, Annehmen, Verstehen, Ganzheitlichkeit.

Die **Pingala-Nadi** beginnt ebenfalls im Muladhara-Chakra, verläuft rechts von der Wirbelsäule, geht durch das Ajna-Chakra zwischen den Augenbrauen und weiter durch die linke Gehirnhälfte zur Mulde des rechten Nasenflügels. Auch die Pingala-Nadi kreuzt einige Male die Sushumna-Nadi. Pingala beherrscht die rechte Körperhälfte und die linke Gehirnhälfte. Sie wird rot dargestellt und transportiert die Sonnen-Energie, die männliche Energie, eine wärmende Kraft. Die Sonnen-Energie entspricht dem Sympathikus, der für die Aktivierung zuständig ist. Sie ist verantwortlich für das, was in der westlichen Psychologie als „linkshirrig“ bezeichnet wurde und wird (im Chinesischen „Yang“ genannt). Linkshirrig steht für Vernunft, logisches Denken, Analyse, Durchsetzungsvermögen, Spezialisierung (in unserer Welt favorisieren wir diese Eigenschaften und halten das „Ida-Denken“ oft für dumm oder minderwertig).

Jeder Mensch trägt männliche und weibliche Energien in sich. Es geht darum, diese beiden **Kräfte ins Gleichgewicht** zu bringen und sie auch im Gleichgewicht zu halten. Gleichgewicht meint hier aber nicht das Gleichgewicht einer Waage, also dass beide Kräfte immer gleichzeitig und gleichmäßig aktiv sind. Ida und Pingala wechseln sich im Gegenteil in ihrer Dominanz ab. Im

ein- bis anderthalbstündigen Rhythmus ist einmal die Sonnen- und dann die Mond-Energie vorherrschend. Beim Wechsel von Ida zu Pingala bzw. von Pingala zu Ida gibt es Augenblicke, in denen beide Nasenlöcher und damit die beiden Nadis gleich weit geöffnet und damit aktiv sind. Das sind die Momente, in denen das Prana durch Sushumna fließt und der Mensch von Ruhe, Freude und Kraft durchströmt wird. Wenn die Dominanz von Ida und Pingala sich in solch einem harmonischen Rhythmus abwechselt, ist das Energiesystem „im Gleichgewicht“.

Wir können diesen Zustand fördern, indem wir z.B. bei der Mantra-Atmung nach dem Einatmen und nach dem Ausatmen eine kleine bewusste Atempause machen. Aber bitte ohne Anstrengung und nur so lange die Atmung verhalten, wie es angenehm ist.

Ein längeres bewusstes Atemanhalten nur in Gegenwart des Lehrers!

In großer Achtung und Liebe

Muni Brahmananda, Mahama Vyana  
und das Team von der Iseler Mühle

Februar 2015

### ***Seminare 2015 zum Thema Nadis***

Das **Meditationsseminar Frühling** findet vom 19. bis 24. April 2015 statt. Traditionell geht es in diesem Seminar darum, neue Kräfte zu wecken, Neues zu säen und Altes zu bereinigen. In diesem Jahr wird ein Schwerpunkt dabei auf der Reinigung der Nadis liegen.

Das **Sommercamp** findet in diesem Jahr vom 14. bis 21. August 2015 statt. Auch in diesem Seminar werden die Nadis und ihre Reinigung ein Thema sein.

Heilungs- und Meditationszentrum Iseler Mühle  
Auf dem Iseler 8 • 27432 Iselersheim  
Tel.: 04769 820022 • E-Mail: [info@iseler-muehle.de](mailto:info@iseler-muehle.de)