



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

Im Teil 2 der Hum-Briefe zur Bedeutung der Nadis ging es um Ida, die weibliche Energie, symbolisiert durch das kühlende, weiße Mondlicht, und Pingala, die männliche Energie, symbolisiert durch das rötliche, wärmende Sonnenlicht. In diesem Brief war auch die Rede vom Gleichgewicht zwischen Ida und Pingala, weiblicher und männlicher Kraft, Mond- und Sonnenenergie. Das Gleichgewicht dieses Energiesystems bedeutet, dass Ida und Pingala sich in einem harmonischen Rhythmus in ihrer Dominanz abwechseln.

Was aber, wenn nicht? Es gibt Menschen, die hauptsächlich durch ein Nadi ein- und ausatmen, also auch durch ein Nasenloch. Eine Verkrümmung der Nasenscheidewand, einseitige Polypen oder Schleimhautschwellungen können dafür die Ursache sein. Dann hat sich das energetische Ungleichgewicht somatisiert, d.h. körperlich manifestiert. Aus der Medizin ist bekannt, dass Menschen, die beständig ein Nasenloch verschlossen haben, vermehrt unter Erkältung, Schnupfen, Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen leiden.

Jemand, der beständig das rechte Nasenloch offen(er) und das linke verschlossen(er) hat, fördert eine übersteigerte Sonnen-Energie (Pingala) und eine schwächere Mond-Energie (Ida). Das führt zu Hitzegefühlen, Unruhe, Reizbarkeit, Entzündungen, häufigem Fieber, also zu vielen Symptomen, die im Ayurveda einem Übermaß an Pitta zugeordnet werden (Pitta hat das Element Feuer als Grundlage).

Wer andererseits beständig das linke Nasenloch offen(er) und das rechte verschlossen(er) hat, fördert eine übersteigerte Mond-Energie (Ida) und eine schwächere Sonnen-Energie (Pingala). Das führt zu Kältegefühlen, zu Antriebslosigkeit, Übergewicht, mangelndem Durchsetzungsvermögen, Neigung zur Depressivität und mangelndem Selbstvertrauen.

Diese energetischen Ungleichgewichte müssen erkannt werden und sind mit verschiedenen Methoden heilbar. Über diese Methoden möchte ich auf allen Seminaren und Unterweisungen 2015 sprechen und sie vermitteln. Daher lade ich zum Ende der kleinen Serie zu den Nadis noch einmal alle Asanis und Therapeuten, aber auch alle Neulinge ein, an diesen Seminaren und am Sommercamp teilzunehmen.

In großer Achtung und Liebe

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

März 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