

Nāḍi Śodhana – 2. Serie (Blatt 1)

DRṢṬI	Seite	Foot	Nose	Nose	Nose	Nose	up	Nose	Nose	3rd eye	Nose	Nose
UJJĀYI	ein 5x aus	aus 5x	ein 5x aus	ein 5x aus	ein 5x aus	aus 5x	ein 5x aus	aus 5x ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein 5x aus
VINYĀSA	7(8)	8(15)	5	6	5	6(8)	9	8	8	9	8	9
	Pāśāsana	Krouncāsana	Śalabhāsana A B	Bhekāsana	Dhanurāsana	Pārśva Dhanurāsana	Uṣṭrāsana	Laghu Vajrāsana	Kapotāsana A + B			

Ab hier werden die Positionen der 2. Serie vor Ūrdhva Dhanurāsana an die 1. Serie angeschlossen

DRṢṬI	Nose	Nose	Nose	Nose	Seite	Seite	Nose	Foot	Nose	Nose	Nose	3rd eye
UJJĀYI	aus ein	aus 5x * 5x ein	ein 5x	ein aus 5x	aus 5x ein	aus 5x ein	ein	aus 5x	ein	ein 5x	aus 5x	aus 5x
VINYĀSA	8	9	7	7	8(14)	8(14)	7(14)	8(15)	10(17)	7	8	8
	Supta Vajrāsana	Bakāsana A B	Bharadvājāsana	Ardha Matsyendrāsana	Eka Pāda Śīrṣāsana	Dvi Pāda Śīrṣāsana A + B	Yoga-Nidrāsana					

Beim Weiterlernen wird ab hier die 2. Serie einzeln, ohne 1. Serie zuvor, praktiziert.

DRṢṬI	Nose	Nose	Nose	Nose	Nose	Nose	Nose	Nose	3rd eye	Nose	Nose	3rd eye	Navel	Nose
UJJĀYI	ein 5x	aus 5x	5x	aus 5x	ein 5x	ein	aus 5x	ein	ein	aus	ein 5x aus	ein	aus	ein aus 5x
VINYĀSA	7	8	9	8	8	9	10	3	4	5	6	7	4	
	Tīṭṭibhāsana A B C	Pinca Mayūrāsana	Karāṇḍāvāsana	Mayūrāsana	Nakrāsana									



Nāḍi Śodhana – 2. Serie (Blatt 2)

DRṢṬI 3rd eye	Nase	3. Auge	Nabel	oben	oben	Nase	oben	Nase	oben	Seite
UJJĀYI ein	aus	ein	aus	ein 5x aus	aus 5x ein	aus 5x	ein 5x aus	ein aus	ein aus	ein aus 5x aus
VINYĀSA 3	4(9)	5(10)	6(11)	7(12)	...	8(15)	...	8(15)	9(16)	...
				Vātāyānāsana	Parighāsana			Gomukhāsana A + B		Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana

DRṢṬI Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase	Fuß
UJJĀYI ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x	ein 5x aus	ein aus	aus 5-10x
VINYĀSA 8	8	8	...	8	8	8	8	...	9	...
				Mukta Hasta Śīrṣāsana A, B + C	Baddha Hasta Śīrṣāsana A, B, C + D			Ūrdhva Dhanurāsana		Paścimottānāsana

Ersetzt Ūrdhva Dhanurāsana in der Ausführung der 1. Serie

Vinyāsa & Chakrāsana

DRṢṬI Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYI ein aus	ein	aus	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA x	x	x	x	x	x
DRṢṬI Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYI aus	ein aus	ein	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA x	x	x	x	x	x

Nach etwa zwei Jahren konstanter Praxis eröffnet sich eine neue energetische Dimension der Praxis. Nāḍi Śodhana, die Reinigung der Energiekanäle, heißt diese Phase auf dem Yogaweg. Atem (Ujjāyī aus ein), Energielenkung (Bandha) und Fokussierung (Drṣṭi) werden immer tiefer erfahren. Manchmal ist zu diesem Zeitpunkt der physische Körper 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 Ūrdhva 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.

