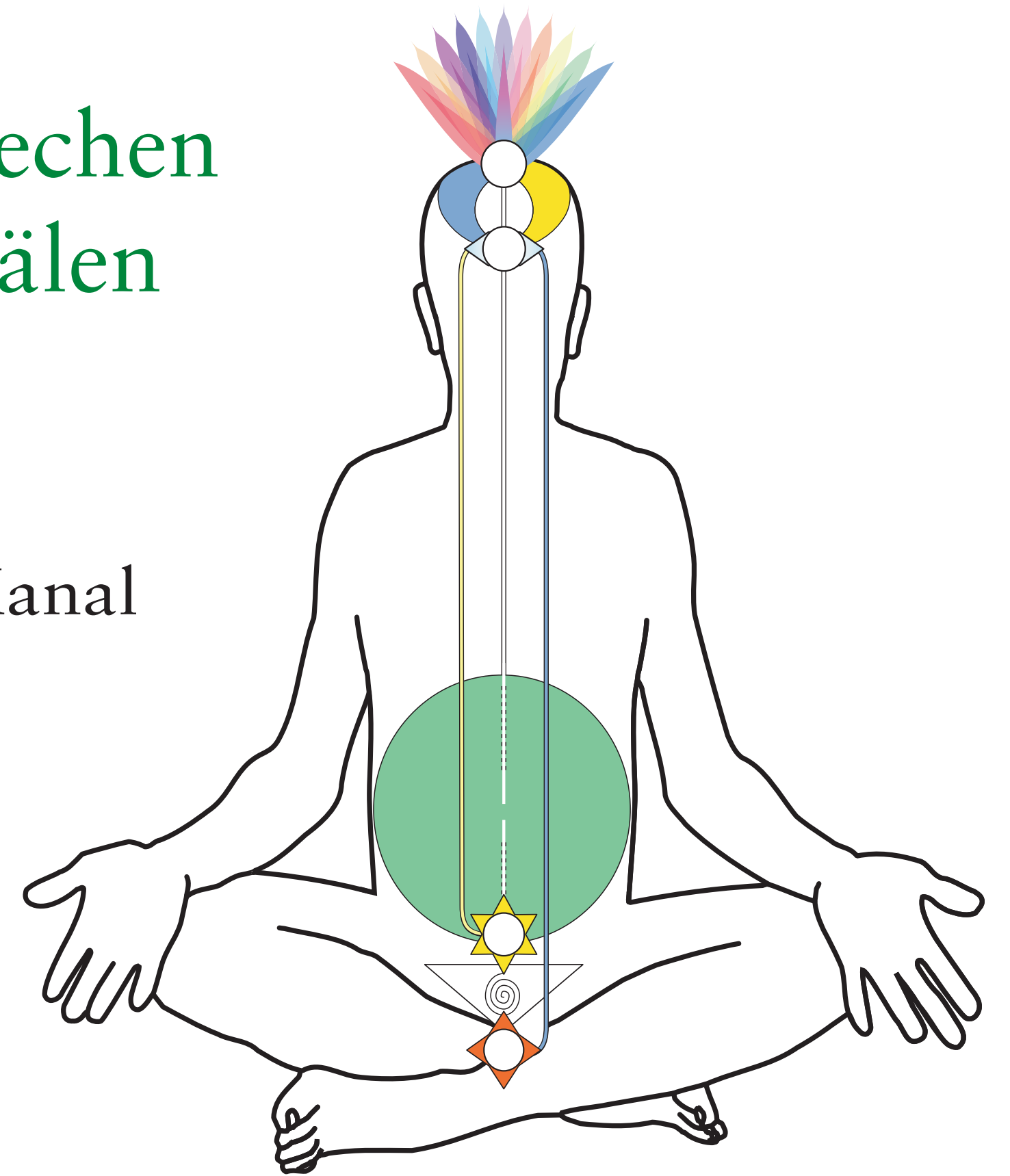


Die drei Nadis



Die drei Nadis entsprechen den Hauptenergiekanälen im Menschen.

☯ **Ida Nadi:** Der linke Kanal (Mondkanal) steuert unsere Wünsche und Emotionen, erzeugt Erinnerungen und Konditionierungen und speichert die Vergangenheit. Er repräsentiert den Bereich der menschlichen Psyche. Er birgt die weiblichen *Yin*-Qualitäten wie Güte, Empfänglichkeit, Hilfsbereitschaft und Intuition und formt das Superego auf der rechten Seite des Gehirns.



☯ **Pingala Nadi:** Der rechte Kanal (Sonnenkanal) steuert unseren physischen Körper und Intellekt, unsere Gedanken und Pläne für die Zukunft. Hier finden sich männliche *Yang*-Qualitäten wie Tatkraft, Aktivität, rationales und logisches Denken. Er formt das Ego auf der linken Seite des Gehirns.

☯ **Sushumna Nadi:** Der zentrale Kanal steuert das parasympathische Nervensystem und autonome Funktionen wie Atmung und Herzschlag. Er dient als Kanal für die Kundalini und ist verantwortlich für unsere Evolution. Der Sushumna ist für den spirituellen Menschen der Bedeutendste. In der Meditation werden die beiden äußeren Kanäle ausbalanciert und der mittlere Kanal gestärkt.