

Block 3 – Tritiyo Dhyaya

Es gibt sechs **Acharas** (Richtungen):

- Vedachara
- Vaishnavachara
- Shaivachara
- Dakshinachara
- Vamachara
 - Purvachara
 - Uttarachara
- Kaulachara

Es gibt Unterschiede, die im Puja (Ritual) bestehen, die aber nicht wesentlich sind, mit Ausnahme von einer einzigen großen Unterscheidung.

Sadhana (spirituelle Übungen):

Die mit dem Hathayoga verknüpfte Praxis und Übungen werden in sieben Teilen oder Stufen unterteilt:

- Shodhana (das Reinigen) durch die Sechs Akte (shatkarma)
- Dridhata (Härte und Festigkeit) durch körperliche Posituren (asana)
- Sthirata (Standhaftigkeit) durch körperliche Haltung (mudra)
- Dhairya (Gemütsbeständigkeit) durch die Zurücknahme der Sinnesfunktionen (pratyahara)
- Laghava (Auflockerung) durch Pranayama (Atem Erweiterung)
- Pratyaksha (Verwirklichung) durch Meditation (dhyana)
- Nirliptattva (Weltablösung) durch Samadhi

Bhuta (Sinnesobjekte):

Im Tantra ist zweckmäßig, mit den Sinnensobjekten (Bhuta) und den durch sie hervorgerufenen Eindrücken anzufangen. Der Mensch wird durch die Materie auf fünferlei Weise beeindruckt, indem dieser in ihm das Hören(1), das Berührt werden und Fühlen(2), die Farbe, die Form und das Sehen(3), das Schmecken(4) und das Riechen(5) empfindungsmäßig auslöst. Die durch Sinnesobjekte hervorgerufenen Sinnesempfindungen erfährt man über **Bahyakaranda** (Außenwerkzeuge) des Körpergebieters, über **Indriya** (Sinnesorgane).

Bhuta

1. Shabda (Klang)
2. Sparsha (Tasten, Fühlen)
3. Rupa (Farbe, Form)
4. Rasa (Geschmack)
5. Ghanda (Geruch)

Bahyakarana

1. das Ohr
2. die Haut
3. das Auge
4. die Zunge
5. die Nase

Indriya sind zehn an der Zahl, und man verteilt sie auf zwei Klassen:

- 1. Jnanendriya** (Erkenntnis-Sinne für die sinnliche Wahrnehmung)
 - 1.1. der Gehörsinn – **srotra** – Wahrnehmung vom Klang
 - 1.2. der Tastsinn – **twacha** – Wahrnehmung von Berührung
 - 1.3. der Sehsinn – **chakshu** – Wahrnehmung von Geschmack
 - 1.4. der Geschmackssinn – **jilrwa** – Wahrnehmung von Geschmack
 - 1.5. der Riechsinn – **ghrana** – Wahrnehmung von Geruch
- 2. Karmendriya** (Tat-Sinne, die rückwirkende Antwort, die das Selbst auf die sinnliche Wahrnehmung hin äußert.)
 - 2.1. der Mund, Sprache, das Organ für verständlichen Ausdruck - **vak**
 - 2.2. die Hände, das Organ für das Greifen - **pani**
 - 2.3. die Beine, der Fuß, das Organ für die Fortbewegung – **pada**
 - 2.4. die Genitalien, reproduktives Organ - **Upashta**
 - 2.5. der Anus, Analregion, das Organ für Ausscheidung – **payu**

.....
Karma

(1 Mal pro Woche)
.....

1. Akashi Mudra

3 Runden – mit jeweils 10 Sekunden

2. Utkatasana

1 Mal – 30 Sekunden

.....
Naimittika

(2 Mal pro Woche)
.....

Pranapanmudra

1. Lege dich in Shavasana. Hebe das linke Bein – ganz ausgestreckt - hoch (90°). Balle mit den Händen eine Faust. Beuge den Arm und ziehe die Hände beim Einatmen – 10 Sekunden – an die Brust heran und beim Ausatmen – 10 Sekunden - wieder zurück zur Ausgangsposition. 7 Wiederholungen
2. Lege dich in Shavasana. Hebe das rechte Bein – ganz ausgestreckt - hoch (90°). Balle mit den Händen eine Faust. Lege die Hände auf die Brust. Strecke

- die Arme beim Einatmen – 5 Sekunden – nach oben und beim Ausatmen – 5 Sekunden - wieder zurück zur Ausgangsposition. 14 Wiederholungen
3. Lege dich in Shavasana. Bringe das linke Bein beim Einatmen hoch und beim Ausatmen wieder zurück zur Ausgangsposition. Dasselbe mit dem rechten Bein wiederholen. 7 Wiederholungen
 4. Lege dich in Shavasana. Hebe die Beine und den Kopf etwa zwanzig Grad hoch. Bleibe in dieser Position für 30 Ashwinimudra.
 5. Lege dich in Shavasana. Drücke die Zehen nach vorn und strecke die Arme hinter den Kopf. Gehe beim Einatmen auf Pashimottanasana und beim Ausatmen wieder zurück zur Ausgangsposition. 21 Wiederholungen
 6. Setze dich in Siddhasana, schließe die Augen und mache Sambhavi-Mudra in umgekehrter Reihenfolge, also von Nr. 5 bis Nr. 1. Investiere für jede Übung etwa 10 bis 15 Sekunden.
 7. Lege dich in Shavasana. Etwa 10 Minuten

.....
Naimittika
 (3 Mal pro Woche)

Zehn Mahavidya - Kali

1. Setze dich in in Ardhapadmasana oder Siddhasana. Lege die rechte Hand in den Schoß, und hebe den linken Arm seitlich auf 60°, die Finger sind zusammen. Die Handflächen zeigen nach oben. Strecke die Finger und drücke das Handgelenk nach unten. Ellbogen sollte ganz gerade sein. Drücke soweit zurück als möglich. Bleibe mit den geschlossenen Augen in dieser Position, während du Ashwini Mudra ausübst. Nach 54 Ashwini Mudra wechsele die Hand und übe wieder 54 Ashwini Mudra aus. Danach halte beide Arme hoch auf 60° und drücke beide Gelenke wie bei erster Phase zurück. Bleibe wieder 54 Ashwini Mudra lang in dieser Position.
2. Bleibe in Ardhapadmasana sitzen. Die Arme bleiben noch hoch auf 60°. Mache Fäuste mit den Daumen nach innen. Bewege die Fäuste in Kreisen um das Handgelenk herum. Die Ellbogen sollten gerade sein. Das ganze etwa 54 Ashwini Mudra wiederholen. Bringe dann die Arme parallel zum Boden, halte noch immer die Fäuste. Mache die gleichen kreisenden Bewegungen wie oben, füge noch eine Kreisbewegung in den Ellenbogen hinzu. Diese wird 54 Ashwini Mudra wiederholt.
3. Bleibe in Ardhapadmasana sitzen. Strecke die Arme zur Seite aus, parallel zum Boden. Halte die Finger und Daumen zusammen, während die Handflächen nach unten zeigen. Bleibe 108 Ashwini Mudra lang in dieser Position. Chante zum Schluss das Mantra „AH“ und lasse die Arme fallen.
4. Bleibe in Ardhapadmasana sitzen. Strecke die Arme gerade hoch über den Kopf. Die Ellbogen berühren die Ohren. Mache Fäuste, Daumen sind nach innen.

Strecke für eine Sekunde nur die Zeigefinger, dann wieder schließen. Dasselbe mit dem Mittelfinger, wobei andere Finger geschlossen sind, also Mittelfinger öffnen, dann wieder schließen. Ringfinger strecken, dann schließen, kleinen Finger strecken, dann schließen. Das Ganze 7 Mal wiederholen.

5. Lege dich in Bhujangasana. Strecke dabei die Zunge ganz heraus, halte das Kinn hoch. Atme lang und tief durch den Mund. Bleibe in dieser Position, während du 21 Mal Ashwini Mudra ausübst.
6. Setze dich in Ardhapadmasana. Mache 7 Mal Sitali-Pranayam. Lege danach die Hände auf die Knie. Mache Kreise mit dem Oberkörper. 54 Kreisen im Uhrzeigersinn und 54 Kreisen gegen Uhrzeigersinn.
7. Setze dich in Ardhapadmasana. Halte die Arme vor dir, an den Ellenbogen abgeknickt. Fang an, die Schultern nach vorne zu rollen, während du 54 Ashwini Mudra ausübst.
8. Strecke die Beine gerade aus und setze die Hände hinter dir auf den Boden auf. Heben die Beine im Wechsel: beim Einatmen bring das Bein linke hoch, beim Ausatmen lass das linke Bein herunter. Halte die Knie durchgedrückt. Wiederhole dasselbe mit dem rechten Bein, während du jeweils 21 Ashwini Mudra ausübst.
9. Sitze im Ardhapadmasana, schließe die Augen. Mache SambhaviMudra in umgekehrter Reihenfolge, also von Nr. 9 bis Nr. 1
10. Lege dich in Shavasana. Etwa 10 bis 15 Minuten.

.....
Nitya
(7 Mal pro Woche)
.....

1. Trataka

Starre auf ein Bindu (Punkt) 3 Minuten.

2. Mahabandha

Wiederhole die Übung 7 Mal – mit 10 Sekunden in Bahya Kumbhaka.

3. Ashwini-Mudra

10 Minuten.

4. Mula Bandha

10 Minuten