

Block 4 – Chaturtho Dhyayah

Mahabhuta (fünf Elemente)

1. Akasha (das fünfte Element)
2. Vayu (Luft)
3. Tejas (Feuer)
4. Apas (Wasser)
5. Prithivi (Erde)

Antar Karana

Es nimmt drei Gestalten an, obwohl Antar Karana im Grunde eins ist:

1. Manas (das niedere sinnengebundene Denken – Wahrnehmung)
2. Ahamkara (der Ich-Macher, das persönliche Bewusstsein – ICH)
3. Buddhi (das Denkprinzip – Intellekt)

.....
Karma

(1 Mal pro Woche)
.....

1. Akashi Mudra

5 Runden – mit jeweils 10 Sekunden

2. Utkatasana

2 Mal jeweils 30 Minuten

.....
Naimittika

(2 Mal pro Woche)
.....

1. Kapalabhati

Setze dich in Ardha Padmasana oder in Siddhasana. Atme durch die Nase ein und weite den Bauch, dann atme mit kräftiger Kontraktion der Bauchmuskeln durch die Nase aus. Purak und Rechak (einatmen und ausatmen) dauern insgesamt eine Sekunde! Wiederhole diese Sadhana 21 bis 54 Mal.

2. Yoni-Mudra

Bleibe in Ardha-Padmasana oder Siddhasana sitzen. Atme durch die Nase tief und langsam ein und fühle den Bauch mit der Pranavayu (Luft). Halte den Atem an (Antarkumbhaka) und schließe mit den Daumen die Ohren, mit den Mittelfingern die Nasenlöchern, mit den Zeigefingern die Augen und mit den Ringfinger und kleinen Finger den Mund. Bleibe 20 Sekunden in Antarkumbhaka. Nehme beim Ausatmen nur die Mittelfinger von der Nase weg,

um auszuatmen. Die anderen Finger bleiben Fix. Wiederhole die Übung 2 bis 3 Mal.

3. **Shaktileela**

Stehe in Tadasana. Kreise den Hüften im Uhrzeigersinn und/oder gegen Uhrzeigersinn für 5 bis 10 Minuten!

4. **Shavasana**

Lege dich in Shavasana für 5 bis 10 Minuten.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

Zehn Mahavidya - Tara

1. Lege dich in Shavasana. Hebe beim Einatmen das rechte Bein 90° hoch, während du 10 Ashwini Mudra ausübst. Lasse die Beine beim Ausatmen wieder herunter, während du keine Ashwini Mudra ausübst. Wiederhole dieselbe Übung mit dem linken Bein. Hebe und senke die Beine auf diese Weise abwechselnd. 7 Mal wiederholen.
2. Bleibe in Shavasana liegen. Strecke die Arme nach oben und drücke die Handflächen aneinander. Halte die Arme in dieser Position. Bringe beide Beine beim einatmen 90 Grad hoch, während du 10 Mal Ashwini Mudra ausübst. Lasse die Beine beim Ausatmen wieder herunter, während du keine Ashwini Mudra ausübst. 7 Mal wiederholen.
3. Bleibe in Shavasana liegen. Ziehe die Knie an die Brust und halte sie mit den Armen fest. Bringe den Kopf nach hinten und entspanne ihn. Ruhe in dieser Haltung, während du 108 Ashwini Mudra ausübst.
4. Bleibe in Shavasana liegen. Atme ein, übe 10 Mal Ashwini Mudra aus und strecke die Arme nach beiden Seiten aus. Die Beine werden gleichzeitig ausgestreckt bis sie einen Winkel von 60 Grad erreicht haben. Beim Ausatmen komm zurück in die Ausgangsposition und ziehe Beine zur Brust, während du keine Ashwini Mudra ausübst. Fahre fort für 7 Mal.
5. Bleibe in Shavasana liegen. Bringe das linke Knie zur Brust, halte es mit beiden Händen fest. Bringe das rechte Bein so schnell wie möglich zu einem Winkel von 90 Grad hoch und wieder herunter. Atme ein, wenn das Bein hochkommt, atme aus, wenn es runter geht. Übe das ganze 21 Mal aus, dann wiederhole das Ganze mit dem anderen Bein.
6. Stehe in Tadasana, hebe beide Arme, atme ein und strecke sie schulterbreit über den Kopf. Beuge den Kopf, Arme und den Oberkörper aus der Taille heraus nach hinten, während du Mulabandha ausübst. Dann beuge dich von der Hüfte aus nach vorne, bis die Finger oder die Handflächen den Boden neben den Füßen berühren und atme aus. Halte die Knie gestreckt. Wiederhole das Ganze 7 Mal.

7. Stehe in Tadasana, und neige dich leicht nach hinten, die Arme bleiben entspannt, der Atem fließt entspannt, während du 54 bis 108 Ashwini Mudra in dieser Stellung ausübst.
8. Stehe in Tadasana, und stelle dich auf die Zehenspitzen. Strecke die Arme nach oben. Recke dich so hoch es geht. Federe auf und ab, während du 108 Ashwini Mudra aus. Danach setze dich in Vajrasana und federe wieder auf und ab, während 21 Ashwini Mudra ausübst.
9. Setze dich hin in Ardhapadmasana, und Übe Rückwärts Shambhavi Mudra.
10. Lege dich in Shavasana für 10 bis 15 Minuten.

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

- 1. Trataka**
Starre in den Spiegel auf Trikuti. 3 Minuten.
- 2. Mahabandha**
Wiedehole die Übung 3 Mal – mit 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka.
- 3. Ashwini-Mudra**
10 Minuten.
- 4. Mula Bandha**
10 Minuten