

Block 5 – Panchamo Dhyayah

Shabda (Klang)

Klang (Shabda) vermittelt des Hörens wahrgenommen, ist von zweifachem Charakter:

1. Varnatmaka Shabda - in Buchstaben ausdrückbarer Klang
2. Dhvanyatmaka Shabda - in Buchstaben nicht ausdrückbarer Klang oder Dhvani

Diese letzte Klangform entsteht durch das Aneinanderstoßen zweier Dinge und ist hier unwichtig. Der in Buchstaben ausdrückbare Klang besteht aus Sätzen (vakhya), Worten (pada) und Buchstaben (varna). Ein solcher Klang hat Sinn und ist in vier Stufen eingeteilt:

1. Vaikhari (grobstofflich)
2. Madyama (feinstofflich)
3. Pashyanti (ursächlich)
4. Para (kosmisch)

.....
Karma
(1 Mal pro Woche)
.....

- 1. Akashi Mudra**
3 Runden – mit jeweils 15 Sekunden!
- 2. Utkatasana**
3 Mal jeweils 30 Minuten

.....
Naimittika
(2 Mal pro Woche)
.....

- 1. Kapalabhati Pranayam**
54 Mal
- 2. Antarkumbhaka**
Bleibe in Ardha-Padmasana oder Siddhasana sitzen. Atme durch die Nase tief ein und fühle den Bauch mit der Pranavayu (Luft). Halte den Atem an (Antarkumbhaka), während du Mulabandha ausübst. Bleibe 30 Sekunden in Antarkumbhaka. Atme anschließend durch die Nase aus.
- 3. Shakti-Chalana**
Setze dich in Siddhasana. Übe Mulabandha aus, während du 1/3 einatmest. Übe Antarkumbhaka aus, während du 30 Mal Ashwini Mudra machst. Übe wieder

Mulabandha aus, während du 2/3 einatmest. Übe Antarkumbhaka aus, während du wieder 30 Mal Ashwini Mudra machst.

Übe wieder Mulabandha aus, während du alles einatmest. Übe Antarkumbhaka aus, während du wieder 30 Mal Ashwini Mudra machst. Atme anschließend durch die Nase aus. Das war eine Runde! Wiederhole diese Übung 1 bis 2 Mal.

4. Shavasana

Lege dich in Shavasana für 5 Minuten.

5. Nadabrahmana

Setze dich in Siddhasana hin. Schließe die Augen und höre eine Weile auf all Klänge (Shabda) und die Geräusche, die dich umgeben. Höre alle Geräusche - ohne zu wählen - alle auf einmal. Bezeichne alles was du hörst in deinem Kopf! Es sollte dir ganz bewusst sein, was du hörst! Wiederhole die Übung 1 bis 3 Minuten.

6. Shabda Pratyahara Vaikhari

Setze dich in Siddhasana hin. Hier sollte das Denken von dem, was man hört, zurückgezogen werden, ganz egal, ob es respektvoll oder beleidigend, erfreulich oder schrecklich, leise oder laut ist. Bleibe in deinem Bauch (Manipura) und fühle alle Klänge (Shabdas) in deinem Nabhi (Nabel). Bleibe nur im Manas, ohne Chitta und Ahamkara zu tätigen. 1 bis 3 Minuten.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)

.....

Zehn Mahavidya – Shodashi

1. Lege dich in Shavasana. Verschränke die Finger im Nacken. Mache 21 Mal Kapalabhati. Atme ein und hebe die Beine um etwa 20° an, und mache 20 Sekunden Antar Kumbhaka. Atme aus und bringe die Beine runter. 3 Mal wiederholen.
2. Lege dich in Savasana. Die Beine sind weit auseinander gespreizt. Verschränke die Finger im Nacken. Mache 21 Mal Kapalabhati. Atme ein und hebe die Beine um etwa 60° an, und mache 20 Sekunden Antar Kumbhaka. Atme aus und bringe die Beine runter. 3 Mal wiederholen.
3. Lege dich in Savasana. Die Beine sind geschlossen. Verschränke die Finger im Nacken. Hebe die Beine und den Kopf um etwa 10° hoch. Mache 21 Mal Kapalabhati. Atme aus und bringe die Beine runter. 3 Mal wiederholen.
4. Setze dich in Siddhasana hin und strecke die Beine aus. Lege das linke Bein auf den rechten Oberschenkel. Halte die Hände Waagrecht nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten. Atme aus und dehne dich nach vorn, wobei die Hände parallel zum Boden bleiben. Atme ein und richte dich wieder auf und lehne dich etwa 30° nach hinten. 21 Mal mit jeweils einem Bein wiederholen.

5. Setze dich hin und strecke die Beine aus und lehne dich zurück. Lege die Hände mit den Handflächen nach unten als Stütze hinter dem Rücken auf den Boden. Lass den Kopf nach hinten fallen und schau nach oben. Mache Trataka auf einen bestimmten Punkt. In dieser Position mache 21 Mal Kapalabhati. Atme ein und hebe Beine vom Boden hoch und mache weiter Trataka. Mache 20 Sekunden Antar Kumbhaka und halte dabei die Beine hoch. Atme aus und bringe die Beine runter. 3 Mal wiederholen.
6. Lege dich in Shavasana und atme ein. Atme aus und hebe die Arme mit ausgestreckten Fingern senkrecht hoch. Mache Bahya Kumbhaka und balle die Hände zu Fäusten und bringe sie langsam zur Brust herunter. Spanne die Arme stark an, als müsstest du gegen einen Widerstand kämpfen. Atme wieder langsam ein. 7 Mal wiederholen.
7. Lege dich in Shavasana, und strecke die Arme hinter dem Kopf auf dem Boden aus. Die Handinnenflächen sind nach oben oder unten gerichtet. Atme ein, und hebe beide Beine etwa 20° hoch. Atme aus und lass die Beine langsam herunter und hebe den Kopf und drücke das Kinn gegen die Brust. 7 Mal wiederholen.
8. Setze dich in Ardha-Padmasana, die Arme unter der Brust verschränkt, die Hände halten die Oberarme. Atme ein, komme dabei in eine ganz aufrechte Sitzhaltung. Atme aus, beuge dich dabei nach vorn. 7 Mal wiederholen.
9. Bleibe in Ardha-Padmasana und mache Shambhavi Mudra von unten nach oben.
10. Lege dich in Shavasana. 10 bis 15 Minuten.

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

1. Trataka

Starre in den Spiegel auf Trikuti. 5 Minuten.

2. Mahabandha

Wiedehole die Übung 5 Mal – mit 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka.

3. Ashwini-Mudra

15 Minuten

4. Mula Bandha

15 Minuten