

Block 7 – Saptamo Dhyayah

Das Sanskrit Wort Mudra bedeutet innere Einstellung und ist ein Zusammenschluss von feinstofflichen Körperbewegungen und Wahrnehmung verändern. Ein Mudra kann den ganzen Körper mit Asana und Pranayama in Einheit bringen. Mudras werden erst eingeführt, nachdem Asana und Pranayama vertraut sind. Die Mudras werden in 4 große Gruppen unterteilt:

1. Hashta (mit den Händen ausgeführt)
2. Mana (im Kopf ausgeführt)
3. Kaya (mit dem Körper ausgeführt)
4. Adhara (im Becken ausgeführt)

1. Hashta Mudra (Mit den Händen ausgeführte Mudras)

- **Moshtimudra**
Faust
- **Jyanmudra**
Zeigefinger und Daumen zusammen – Oder – Zeigefinger berührt die Innenseite der Daumenwurzel
- **Chinmudra**
Wie Jyanmudra, nur sind die Handflächen nach oben gerichtet
- **Apanmudra**
Daumen und Ring- und Mittelfinger zusammen
- **Atmanjalimudra**
Handflächen zusammen
- **Pranamudra**
Daumen und Ring- und Kleinfinger zusammen
- **Dhyanamudra**
Die rechte Hand liegt in der linken Hand. Beide Hände ruhen im Schoß. Die Handflächen sind nach oben gerichtet.
- **Suryamudra**
Daumen und Ringfinger zusammen

.....
Kanya

(1 Mal pro Woche)

1. Akashi Mudra

3 Runden – mit jeweils 15 Sekunden!

2. Utkatasana

3 Mal – Jeweils 30 Sekunden

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

Kali Pura

Setze dich in Siddhasana. Atme durch die Nase ein und mache Mulabandha. Mit Pranavayu (Luft) wird Virya (sexuelle Energie) hochgezogen. Mache 10 Sekunden Antarkumbhaka. Nimm danach einen kleinen Extraatemzug und projiziere Pranavayu vom Ajna in Bindhu. Atme sofort danach durch die Nase aus und wiederhole innerlich das Mantra AUMMMMMMMMMM und lasse Mulabandha aus. Wiederhole das Ganze 7 Mal.

Maya Pura

Setze dich in Siddhasana. Atme durch die Nase ein und mache Mulabandha. Mit Pranavayu wird Virya hochgezogen. Atme durch die Nase aus und chante das Mantra **E** (hier wird Pranavayu über die Arme verteilt), das Mantra **A** (hier wird Pranavayu über den Oberkörper verteilt) und das Mantra **O** (hier wird Pranavayu über die Beine verteilt) und lasse Mulabandha los. Wiederhole das Ganze 7 Mal.

Kayabhastrika

Setze dich in Siddhasana und mache Chinmudra. Die Arme sind durchgestreckt. Atme ein und ziehe dich Schulter hoch. Atme dann aus und senke die Schulter. Tempo ist wie bei Kapalabhati, jedoch die Atmung erfolgt von unten nach oben und von oben nach unten mit ständiger Schulterbewegung. 21 bis 108 Mal wiederholen.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

Zehn Mahavidya - Bhuvaneshwari

1. Setze dich in Siddhasana. Strecke die Hände nach vorne aus. (Sadhika hält die Sigil (Glückszeichen) in der linken Hand, Sadhaka in der rechten Hand). Fühle die Verbindung zwischen Manipura und Sigil in Manas. Etwa 2 Minuten. Bringe deine Hände zum Nabi. Bleibe 2 Minuten in dieser Position. Atme die ganze Zeit tief und langsam.
2. Bleibe in Siddhasana sitzen. Mache 3 Runden Akashimudra. Mit Sigil am Manipura.
3. Setze dich in Siddhasana. Lehne dich ein wenig mit offenen Händen zurück und mache etwa 50 Mal Kapalabhati. Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Strecke danach die Zunge aus und mache 20 Mal Nampranayama.

4. Setze dich in Siddhasana. Strecke zwei Minuten lang die Arme hoch.
5. Setze dich in Siddhasana. Mache Moshtimudra. Strecke die Arme seitlich aus. Lasse die Arme beim Einatmen von unten nach oben und beim ausatmen von oben nach unten kreisen. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
6. Setze dich in Siddhasana. Strecke die Arme seitlich aus. Linke Handfläche zeigt nach oben/unten und rechte Handfläche zeigt nach unten/oben. Lasse die Arme schaukeln. 2 Minuten. Atme danach tief ein und mache Antarkumbhaka. Spanne den ganzen Körper etwa 10 Sekunden an. Danach entspannen.
7. Stehe in Tadasana und mache 100 Mal Shivaleela (Beckenboden kreisen).
8. Setze dich in Siddhasana. Mache Anjalimudra und drücke die Daumen leicht gegen Ajna. Bleibe 2 Minuten in dieser Position. Mache danach 10 Sekunden Antarkumbhaka. Atme ruhig aus und wiederhole die Übung noch einmal.
9. Setze dich in Siddhasana und Mache Sambhavimudra, wobei die Schritte 8 bis 1 jeweils einmal im Manas wiederholt werden.
10. Lege dich in Shavasana. Etwa 10 bis 15 Minuten.

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

- 1. Trataka**
Starre in den Spiegel auf Trikuti. 5 Minuten.
- 2. Mahabandha**
Wiederhole die Übung 7 Mal – mit 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka
- 3. Ashwini-Mudra**
Wiederhole die Sadhana für 20 Minuten.
- 4. Mula Bandha**
Wiederhole die Sadhana für 20 Minuten.
- 5. Nampranayama**
Wiederhole die Sadhana für 30 bis 50 Mal. Atme danach tief durch die Nase ein, mache Mulabandha und halte den Atem an, während du Mulabandha für 30 bis 50 Sekunden ausübst. Atme dann aus und lasse Mulabandha los.
- 6. Nadabrahmana**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.
- 7. Shabda Pratyahara Vaikhari**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.