

Block 8 – Ashtamo Dhyayah

Manamudra nehmen Augen, Ohren, Nase, Zunge und Lippen zu Hilfe. Zu Adhara gehören Mudras, durch die sexuelle Energie umgewandelt werden soll.

2. Mana Mudra (Im Kopfbereich ausgeführte Mudras)

2.1 Unmani Mudra

Setze dich in Ardhapadmasana hin. Mache die Augen weit auf. Atme tief ein und mache Dharana auf Sahasrar. Atme aus und gehe mit deinem Manas zusammen mit dem Atem durch Meru, von Sahasrar zu Ajna, Vishuddhi, Anahata, Manipura, Swadhistana, Muladhara, während die Augen langsam geschlossen werden.

2.2 Kaki Mudra

Setze dich in Ardhapadmasana hin. Mache die Augen auf und führe Nasikagradrishti aus. Forme die Lippen so, als hättest du das Mantra U chanten wollen. Atme tief und lang durch den Mund ein. Mache die Augen zu und atme durch die Nase aus. Die Zunge ist total entspannt.

2.3 Kechari Mudra

Setze dich in Siddhasana und schließe die Augen. Falte die Zunge nach oben und zurück, so dass die Unterseite der Zunge Kontakt mit dem Gaumen hat. Strecke die Zungenspitze so weit nach hinten. Atme ruhig ein und aus. Vermeide Anspannung. Verharre in dieser Mudra nicht länger als angenehm.

2.4 Nasikagradrishti

Setze dich in Siddhasana und öffne die Augen. Richte die Augen auf die Nasenspitze. Vermeide Anspannung. Verharre in dieser Mudra nicht länger als angenehm.

2.5 Shambhavi Mudra

Setze dich in Siddhasana und öffne die Augen. Schau für ein paar Sekunden nach vorn auf einen bestimmten Punkt. Schau dann nach oben und nach innen, richte deine Augen auf das Augenbrauzentrum. Der Kopf bewegt sich nicht. Verharre in dieser Mudra nicht länger als angenehm.

2.6 Akashi Mudra

.....

2.7 Bhuchari Mudra

Setze dich in Siddhasana und öffne die Augen. Hebe die rechte Hand vor das Gesicht. während der Ellbogen zur Seite des Körpers zeigt. Halte die Hand horizontal, während die Handfläche nach unten zeigt. Die Finger sind zusammen und die Daumenseite berührt den äußeren Rand der Oberlippe. Richte die Augen für eine Minute auf die Spitze des kleinen Fingers, möglichst ohne Blinzeln. Entferne die Hand nach etwa einer

Minute, halte die Manas jedoch an dem Punkt fest, wo sich der kleine Finger befand. Versuche nicht zu zwinkern. Widme dich ganz diesem Punkt in der Leere.

3. **Adhara Mudra** (Im Beckenbereich ausgeführte Mudras)

3.1 Ashwini Mudra

3.2 Sahajoli Mudra

Setze dich in Kakasana und bringe deine Manas zu Upastha. Atme ein. Mache Antarkumbhaka, beuge dich ein wenig nach vorn, mache Sahajolimudra, indem du Swadhi Aufwärts ziehst. Die Kraft der Kontraktion, bzw. Sahajoli ist nur auf die Swadhi begrenzt. Bleibe 10 bis 20 Sekunden in dieser Position. Atme aus und löse die Sahajolimudra.

3.3 Vajroli Mudra

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

1. **Unmani Mudra**

Wiederhole das Ganze 21 Mal.

2. **Kaki Mudra**

Wiederhole das Ganze 21 Mal.

3. **Shankaprakshalana**

(Allgemeiner Hinweis: Die Übung muss morgens auf nüchternen Magen erfolgen.)

3.1. Kagasana

Setze dich in Kagasana und trinke in dieser Stellung ein halbes Glas Wasser; das Wasser soll weder heiß noch kalt sein.

3.2. Sarpasana

Diese Übung ähnelt der klassischen Bhujangasana, unterscheidet sich aber doch in wesentlichen Punkten von ihr. Das Gewicht des Körpers ruht nur auf Zehen und Händen. Der Körper ist von den Hüften aufwärts emporgereckt. Dann schwing deinen Körper 8 Mal nach rechts und 8 Mal nach links (also zusammen 16 Schwungübungen), wobei dein Kopf sich jeweils soweit wendet, dass du über die Schultern deine Fersen sehen kannst.

3.3. Urdhvahastottanasana

Stehe in Tadasana, wobei die Füße geschlossen sind. Strecke die Arme hoch, wobei die Finger verschränkt sind. Die Handflächen zeigen nach oben. Mache in dieser Stellung abwechselnd je 8 Biegungen des Oberkörpers so weit wie möglich nach rechts und links.

3.4. Katichakrasana

Stehe in Tadasana. Bei dieser aus den Hüften erfolgenden Drehübung atme ganz normal entsprechend deinem Bedürfnis. Wechselseitig 8 Mal nach links und 8 Mal nach rechts.

3.5. Udarakarsasana

Setze dich in Kagasana. Lege die Hände auf die Knie. Drehe dich nach rechts und drücke gleichzeitig das linke Knie nach rechts unten, an der rechten Wade entlang zum Boden. Blick über die rechte Schulter. Wende dich nach links, drücke das rechte Knie an der linken Wade entlang zum Boden; Blick über die linke Schulter. Wechselseitig 8 Mal nach links und 8 Mal nach rechts.

4. Shavasana

Lege dich in Shavasana. 10 Minuten.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)

.....

Zehn Mahavidya – Chinamasta

1. Setze dich in Ardhapadmasana und mache 21 Mal Kayabhastrika. Bleibe eine Minuten lang sitzen. Stehe in Tadasana und mache Shakti Leela für 10 Minuten.
2. Stehe in Tadasana und verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß. Beuge das linke Knie, so dass der linke Fuß leicht angehoben wird. Klopfe mit rechten Fersen leicht am Boden und atme dabei aus. Wiederhole es 21 Mal. Dann wechsle das Bein. Wiederhole es 21 Mal.
3. Stehe in Tadasana und verlagere das Körpergewicht auf den rechten Fuß, so dass der linke Fuß etwas nach links vorgesetzt aber leicht auf dem Boden ruht. Spanne gleichzeitig den linken Schenkel und den linken Arm beim Einatmen an und lasse wieder die Spannung beim Ausatmen los. Wiederhole es 21 Mal. Danach wechsle das Bein. Wiederhole es 21 Mal.
4. Setze dich in Kakasana oder Ashtanga Namaskar. Mache 10 Minuten Ashwini Mudra.
5. Setze dich in Kakasana. Ziehe beide Knie mit den Händen ganz an die Brust heran und rolle auf der Wirbelsäule vor und zurück. Wiederhole es ca. 2 Minuten lang.
6. Lege dich in Shavasana. Lasse linkes Bein und linken Arm ausgestreckt. Beide Schultern bleiben am Boden. Strecke den rechten über den Kopf und drücke das rechte Knie über das linke Bein zum Boden. Bleibe ca. 2 Minuten in der Position und atme ruhig ein und aus. Wechsle die Seiten. Wiederhole es ca. 2 Minuten.
7. Lege dich in Shavasana. Strecke beide Arme beim Einatmen über den Kopf. Strecke den ganzen Körper. Lege beide Arme beim Ausatmen wieder neben

dem Körper. Wiederhole es 21 Mal.

8. Lege dich in Shavasana. Beginne Hände und Füße langsam in kleinen Kreisen zu drehen, erst zur einen, dann zur anderen Seite. Jeweils ca. 2 Minuten lang.
9. Setze dich in Ardha Padmasana. Mache Shambhavi Mudra in umgekehrten Reihenfolgen.
10. Lege dich in Shavasana. Für 10 bis 15 Minuten.

.....
Kamya
(1 Mal pro Woche)
.....

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

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

- 1. Trataka**
Auf Kerze – 3 Minuten
- 2. Ashwini-Mudra**
Wiederhole die Sadhana für 25 Minuten.
- 3. Mula Bandha**
Wiederhole die Sadhana für 25 Minuten.
- 4. Sahajoli Mudra**
Wiederhole die Sadhana 7 Mal.
- 5. Bhuchari Mudra**
Übe die Sadhana für 3 Minuten aus.
- 6. Nadabrahmana**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.
- 7. Shabda Pratyahara Vaikhari**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.
- 8. Nampranayama**
Wiederhole die Sadhana für 60 Mal. – Mit 60 Sekunden Antar Kumbhaka .