

Block 9 – Navamo dhyayah

Kayamudra werden mit dem ganzen Körper vollzogen. Diese Mudra bedienen sich der Körperposituren, die mit Pranayama verbunden werden.

4. Kaya Mudra I (Mit gesamten Körper ausgeführte Mudras)

4.1 Prana Mudra

In Pranamudra sollte jedem Sadhaka im Verlauf der Einatmung bewusst sein, wie Prana von Muladhara in Sushumna in der Wirbelsäule aufsteigt. Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe die Augen und atme so tief aus und führe Bahyakumbhaka für 20 Sekunden aus, während du Mulabandha ausführst. Bleibe in Muladhara konzentriert. Löse Mulabandha und atme ein, während die Hände zum Nabel geführt werden. Dabei zeigen die Hände mit den Handflächen zum Körper, die Finger sind zueinander gerichtet, berühren sich aber nicht. Die Bewegung der Hände soll an die Einatmung angepasst werden. Atme weiter ein und führe gleichzeitig die Hände bis vor Anahata. Atme noch weiter ein und hebe leicht die Schultern an und bewege die Hände bis vor den Hals. Führe jetzt Antarkumbhaka aus und breite die Hände zur Seite hin. In der Endhaltung befinden sich die Hände auf einer Ebene mit den Ohren, die Arme sind leicht gebeugt, die Handflächen wie Kelche nach oben geöffnet. Nimm wahr, wie Prana wie eine Welle zu Ajna, Bindu und Sahasrara ausbreitet. Konzentriere dich auf Sahasrara und visualisiere eine Aura aus reinem (weißem) Licht, das vom Kopf ausstrahlt. Komme mit dem Ausatmen in umgekehrter Reihenfolge in die Ausgangsposition zurück. Konzentriere dich am Ende der Ausatmung auf Muladhara und führe Mulabandha aus.

4.2 Tantra Mudra

Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe die Augen. Bringe dein Mana zu Muladhara. Atme langsam ein und fühle, wie der Atem von Muladhara zu Ajna aufsteigt. Beuge gleichzeitig den Kopf um ca. 45° nach hinten, während die Arme gestreckt und die Hände auf die Knie gedrückt werden. Atme dann langsam aus, und fühle wie der Atem von Ajna zu Muladhara nach unten geht, während der Kopf in die aufrechte Haltung zurück kommt.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

1. **Prana Mudra**

Wiederhole das Ganze 3 bis 7 Mal.

2. **Tantra Mudra**

Wiederhole das Ganze 7 bis 21 Mal.

3. Sat Pranayama

Setze dich in Vajrasana und strecke die Arme nach oben. Die Hände sind in Yoni Mudra (Lege die Handflächen mit ausgestreckten Fingern und Daumen aneinander. Die Finger zeigen vom Körper weg. Halte die Zeigefingerkuppen zusammen. Drehe die anderen Finger nach innen, so dass sich die Rückseiten der Finger berühren. Verschränke diese Finger ineinander. Wende die geschlossenen Daumenkuppen zum Körper hin und richte die Zeigefingerkuppen so aus, dass die Form von Yoni bilden.)

Atme durch die Nase für eine Sekunde ein, während du Mulabandha ausübst. Atme dann ganz leicht durch die Nase für eine Sekunde aus, während Mulabandha gelöst wird. Atme dann wieder für eine Sekunde aus, während du den Bauch stark reinziehst und Mulabandha ausübst. Das ist eine Runde! Wiederhole die Übung 7 bis 21 Mal.

4. Shavasana

Lege dich in Shavasana. 10 Minuten.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)

.....

Zehn Mahavidya - Bhairavi

1. Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 7 Sekunden ein und 7 Sekunden aus. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
2. Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch und mache 21 Mal Sat Pranayam.
3. Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe das linke Nasenloch. Atme durch das rechte Nasenloch 7 Sekunden ein und 7 Sekunden aus. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
4. Setze dich in Ardhapadmasana. Schließe das linke Nasenloch. Atme durch das rechte Nasenloch und mache 21 Mal Sat Pranayam.
5. Setze dich in Ardhapadmasana. Atme durch die Nase 7 Sekunden ein und 7 Sekunden aus. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
6. Setze dich in Ardhapadmasana. Atme durch die Nase und mache 21 Mal Sat Pranayam.
7. Lege dich in Shavasana. Hebe die Beine und halte sie ganz gestreckt und zusammen. Drücke die Arme nach unten und hebe den Po durch Abrollen vom Boden. Senke die Beine über den Kopf. Das ist Halasana. Mache 21 bis 108 Mal Kapalabhati und fühle deine Beine.

8. Stütze dich im sitzen mit den Händen auf dem Boden hinter dir ab. Setze die Füße auf und drücke deine Hüften hoch – möglichst höher als die Knie. Lass deinen Kopf nach hinten fallen. Mache 21 bis 108 Mal Kapalabhati und fühle deine Hände.
9. Shambhavi Mudra von 8 bis 1.
10. Shavasana. Etwa 10 Minuten.

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

- 1. Trataka**
Au Kerze – 10 Minuten
- 2. Ashwini-Mudra**
Wiederhole die Sadhana für 30 Minuten.
- 3. Mula Bandha**
Wiederhole die Sadhana für 30 Minuten.
- 4. Sahajoli Mudra**
Wiederhole die Sadhana 14 Mal.
- 5. Bhuchari Mudra**
Übe die Sadhana für 3 Minuten.
- 6. Nadabrahmana**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.
- 7. Shabda Pratyahara Vaikhari**
Wiederhole die Übung 3 Minuten.
- 8. Nampranayama**
Wiederhole die Sadhana für 80 Mal.

Atme danach tief durch die Nase ein, mache Mulabandha und halte den Atem an, während du Mulabandha für 60 Sekunden ausübst. Atme dann aus und lasse Mulabandha los.