

Block 10 – Dashamo Dhyayah

Kumbhakapranayam

Pranayama führt zu Leichtigkeit und ist von unterschiedlichem Wert:

- Uttama; der beste 16, 64, 32
- Madhyama; der mittelmäßige 8, 32, 16
- Adhama; der schlechte 4, 16, 8

1. Shitali Pranayam

Setze dich in Siddhasana und schließe die Augen. Forme die Zunge zu einer Röhre und Atme durch den Mund ein. Atme anschließend durch die Nase aus. 7 Mal wiederholen.

2. Sitkari Pranayam

Setze dich in Siddhasana und schließe die Augen. Trenne die Lippen und zeige die Zähne und rolle die Zunge ein, so dass die Zungenspitze hinter der oberen Zahnreihe klemmt. Atme durch den Mund ein und durch die Nase aus. 7 Mal wiederholen

3. Brahmari Pranayam

Setze dich in Siddhasana und schließe die Augen. Hebe die Arme zur Seite an, beuge die Hände zu den Ohren. Verschließe die Ohren mit Zeigefinger. Atme durch die Nase ein. Atme durch die Nase aus, während du einen Summton erzeugst. Der Summton hält während der ganzen Ausatmung an. 7 Mal wiederholen

4. Ujjayi Pranayam

Setze dich in Siddhasana und schließe die Augen. Atme durch die Nase ein, während du dir vorstellst, dass die Atmung nicht durch die Nase sondern durch den Hals fließt, so als würdest du durch ein kleines Loch im Hals atmen. Ziehe dabei die Stimmritzen leicht zusammen. 7 Mal wiederholen

5. Kayabhastrika Pranayam

Setze dich in Siddhasana. Strecke die Arme und übe Chinmudra aus. Ziehe beim Einatmen die Schulter hoch und beim Ausatmen wieder runter. 20 bis 50 Mal wiederholen.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)

.....

1. Tantra Mudra

Wiederhole das Ganze 21 Mal.

2. Sat Pranayama

Wiederhole die Übung 54 Mal.

3. Mahabandha

7 Mal – mit 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka.

4. Shavasana

Lege dich in Shavasana. 10 Minuten.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

Zehn Mahavidya - Dhumavati

1. Setze dich in Vajrasana. Strecke die Arme hoch und presse die Handflächen über dem Kopf aneinander. Beim Einatmen übe Vahnisara aus. Beim Ausatmen lass die Spannung los. Das Ganze 7 Mal wiederholen.
2. Setze dich in Vajrasana. Fasse die Hände vor Anahata. Die Unterarme sind parallel zum Boden. Atme ein. Mache Antar Kumbhaka, während du die Hände kräftig nach außen ziehst, ohne dabei den Griff zu lösen. Atme aus und lasse die Spannung los. Das Ganze 7 Mal wiederholen.
3. Setze dich in Vajrasana. Falte die Hände im Nacken. Atme ein. Beuge den Oberkörper beim Ausatmen nach vorne und berühre mit der Stirn den Boden. Beim Einatmen komme zur Ausgangsposition. Das Ganze 7 Mal wiederholen.
4. Setze dich in Paschimottanasana. Greife mit den Zeigefingern und Daumen die Großzehen. Beuge dich aus den Hüften heraus nach vorn, so dass die Ellbogen zum Boden kommen. Die Atmung ist ganz normal und tief. Mache in dieser Position 100 Ashwini-Mudra.
5. Setze dich in Ardhapadmasana. Mache drei große Kreise mit dem Kopf im Uhrzeigersinn. Bringe das rechte Ohr soweit wie möglich zur rechten Schulter, dann den Kopf in den Nacken, das linke Ohr soweit wie möglich zur linken Schulter und darauf hin das Kinn zur Brust. Die Schultern bleiben entspannt. Wechsle nach drei Runden die Richtung.
6. Komme auf Hände und Knie. Atme ein und schenke deine Aufmerksamkeit in die Wirbelsäule. Lass den Kopf entspannt hängen. Atme aus und mache den Rücken einschließlich der Hüfte rund, während du mit Waden gegen den Boden drückst. Mache dabei Mulabandha. Fahre ganz langsam und rhythmisch für etwa 21 Mal fort.
7. Setze dich in Vajrasana, und ziehe beim Einatmen die linke Schulter so hoch wie möglich. Die rechte Schulter sinkt ein wenig ab. Ziehe beim Ausatmen die rechte Schulter hoch und lasse die linke absinken. Fahre rhythmisch für 7 Mal fort. Wiederhole die Reihe mit kräftigen Atemzügen noch 7 Mal. Ziehe zum Schluss einmal beim Einatmen beide Schultern hoch und lasse sie wieder runter beim Ausatmen. Wiederhole die Runde 3 Mal.

8. Stehe in Tadasana. Beuge dich nach Vorne und greife deine Fußgelenke. Halte die Knie durchgedrückt. Gehe in den Raum spazieren oder klopfe mit Fersen gegen den Boden. Mache mit jedem Schritt/Klopfen ein Ashwini-Mudra. Insgesamt 21 Ashwini-Mudra.
9. Setze dich in Ardhapadmasana und mache Sambhavi-Mudra und wiederhole die Übungen jeweils einmal von unten nach oben.
10. Lege dich in Shavasana. Zehn bis fünfzehn Minuten.

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

- 1. Trataka**
Auf Kerze – 15 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 21 Mal.
- 5. Mahabandha**
7 Mal – jeweils 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka
- 6. Uttkatasana**
3 Mal – Jeweils 30 Sekunden