

**Tri Sadhana (Sadhana 3)
Mastaka Subha**

T.S.
Kurosh Seghatolesami
www.shakta-tantra.org

shakta tantra school
Bengali Tantric Tradition
www.shakta-tantra.org



Mastaka Subha

Die Augen sind die ganze Zeit geschlossen. Übe die ganze Zeit Shambhavi Mudra aus. Verliere Shambhavi Mudra auf keinen Fall.

1. Setze dich in Siddhasana und bewege die Kopfhaut, die Ohren und die Augenbrauen. Atme dabei tief durch die Nase in Sushumna Nadi ein und aus. 1 Minute.

Schüttele den Kopf dann mit kurzen Bewegungen nach links und rechts. Atme dabei tief durch die Nase in Sushumna Nadi ein und aus. 1 Minute.

Wackle jetzt mit dem Kopf auf und ab. Atme dabei tief durch die Nase in Sushumna Nadi ein und aus. 1 Minute.

2. Setze dich in Siddhasana. Die Hände liegen auf den Knien. Atme durch den Mund ein, strecke den Unterkiefer vor und drücke gleichzeitig deine Brust nach vorn. Atme durch den Mund aus, lasse den Unterkiefer los und bringe dein Meru in einen Katzenbuckel. Behalte während der Sadhana den Kopf gerade. Atme in Kapalabhati Rhythmus ein und aus. 108 Mal.
3. Setze dich in Siddhasana und schließe das rechte Nasenloch. Atme so schnell wie möglich durch das linke Nasenloch ein. Atme dann durch dasselbe Nasenloch ganz langsam aus. Puraka 3 Sekunden und Rechaka 20 Sekunden. 7 Mal.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya Kumbhaka aus.

4. Gehe in Setuasana, während du deine Hüften höher als Knie hoch drückst. Übe in dieser Position 108 Mal Kapalabhati aus.
5. Gehe in Marjaisana, indem du auf Hände und Knie kommst. Atme ein, während du dein Meru nach unten biegest. Atme aus, während du dein Kinn auf die Brust drückst und einen Katzenbuckel machst. 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus.

6. Setze dich in Siddhasana und halte die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Übe Moshti Mudra aus und strecke die Daumen nach außen. Atme ein, während du die Daumen nach oben streckst. Atme aus, während du die Daumen nach unten streckst. 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya Kumbhaka aus.

7. Setze dich in Siddhasana und halte die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Handflächen zeigen nach unten. Atme ein, während du linke Hand hoch und rechte Hand runter bringst. Atme aus, während du rechte Hand hoch und linke Hand runter bringst. 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus.
8. Setze dich in Vajrasana und übe Jalandhara Bandha aus, während du 108 Mal Kapalabhati ausführst.
9. Setze dich in Vajrasana und übe Yoga Mudra aus, indem du deine Hände hinter deinem Rücken verschränkst und deine Stirn auf den Boden bringst. Atme in dieser Position tief durch die Nase ein und aus.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya Kumbhaka aus.

10. Setze dich in Siddhasana und übe Shakti Leela aus, während du 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus ein und ausatmest.
11. Lege dich in Shavasana und ziehe das linke Knie hoch und atme ein. Lasse es über das rechte Knie kippen und atme aus. Ziehe das linke Knie wieder hoch und atme ein. Bringe das linke Bein zur Ausgangsposition und atme aus.

ziehe das rechte Knie hoch und atme ein. Lasse es über das linke Knie kippen und atme aus. Ziehe das rechte Knie wieder hoch und atme ein. Bringe das rechte Bein zur Ausgangsposition und atme aus.

Wiederhole die Sadhana 21 Mal.

- 12.** Setze dich in Vajrasana und lege die Hände auf die Schultern. Daumen zeigen dabei nach hinten, während Finger nach vorn zeigen. Drehe deinen Körper nach links und atme ein. Drehe den Körper nach rechts und atme aus. 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya Kumbhaka aus.

- 13.** Setze dich in Pashimottanasana und ziehe die Zehen in Richtung Körper zurück. Atme durch die Nase ein, strecke den Unterkiefer vor und drücke gleichzeitig deine Brust nach vorn. Atme durch die Nase aus, lasse den Unterkiefer los und bringe dein Meru in einen Katzenbuckel. Behalte während der Sadhana den Kopf gerade. Atme in Kapalabhati Rhythmus 108 Mal ein und aus.

- 14.** Gehe in Halasana und übe 54 Mal Kapalabhati aus.

- 15.** Lege dich in Bhujangasana. Atme durch die Nase tief ein und aus. 2 Minuten.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya Kumbhaka aus.

- 16.** Lege dich in Advasana und nehme die Hände hinter den Rücken, während die Beine zusammen sind. Ziehe den Oberkörper und die Arme hoch, während du einatmest. Komme zurück zur Ausgangsposition, während du ausatmest. 21 Mal.

- 17.** Setze dich in Siddhasana mit den Händen auf den Knien. Atme ein, während du deinen Oberkörper nach links bringst, als hättest du mit deinem Scheitel den Boden berühren. Atme aus, während du deinen Oberkörper nach rechts bringst, als hättest du mit deinem Scheitel den Boden berühren. 54 Mal.

- 18.** Setze dich in Vajrasana. Atme ein und bringe deine Hände über dem Kopf, während die Handflächen nach vorn zeigen und Arme 90° gebogen sind. Atme aus und bringe deine Arme seitlich runter, während die Handflächen nach vorn zeigen. 108 Mal in Kapalabhati Rhythmus.

Kumbhaka:

Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar

Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya
Kumbhaka aus.

19. Lege dich in Shavasana. 10 bis 15 Minuten.

Komme in Supta Baddha Konasana und führe dann 400 Mal Nam Pranayama aus.
Übe dann 3 bis 4 Minuten Antar Kumbhaka aus.

20. Setze dich in Siddhasana. Atme innerhalb 2 Sekunden ein. Übe für 20 Sekunden Antar
Kumbhaka aus. Atme innerhalb 2 Sekunden aus. Übe für 20 Sekunden Bahya
Kumbhaka aus.