

Shri Homa Sadhana Sadhana III

T.S.

Kurosh Seghatolesami
www.shakta-tantra.org

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



Homa Prathamo

1. Setze dich in Ardhapadmasana. Strecke die Arme in 60 Grad zur Seite aus. Die Arme sind gestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben. Beuge die Handgelenke nach unten. Übe 54 Mal Kapalabhati aus. Atme ein und übe Antar Kumbhaka aus. Übe in dieser Position 54 Mal Agnisara aus. Das Ganze wird noch einmal wiederholt. Strecke danach die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Beuge die Handgelenke so, dass die Finger nach vorne und dann nach unten zeigen. Übe 108 Mal Kapalabhati aus. Atme danach ein und übe Antar Kumbhaka für etwa eine Minute aus. Das Ganze wird noch einmal wiederholt.
2. Setze dich in Vajrasana. Lehne dich zurück. Lege die Handflächen an den Seiten des Körpers auf den Boden. Lasse den Kopf leicht nach hinten hängen. Atme nur im Bauch ein und mache Antar Kumbhaka für eine Minute. Lehne dich noch mehr zurück. Mache Jalandharabandha, während du einatmest. Übe in dieser Position Antar Kumbhaka für eine Minute aus.
3. Setze dich in Vajrasana. Beuge dich aus den Hüften heraus nach vorn und lege die Handflächen aneinander und strecke die Arme aus. Arme und Stirn berühren den Boden. Atme dabei tief und langsam. 2 Min oder 6 Mal Rechak/Purak.
4. Setze dich in Padaprasarpashimottanasana und breite die Beine auseinander. Beuge dich in Pashimottanasana und fasse die Zehen mit den Fingern und Daumen. Atme dabei tief und langsam. 1 Min oder 3 Mal Rechak/Purak.
5. Setze dich mit nach vorn ausgestreckten Beinen hin. Lege die Handflächen auf den Boden. Mache Setuasana, wobei die Fußsohlen flach auf den Boden stehen. Halte Arme und Beine gestreckt. Lasse den Kopf leicht nach hinten fallen. Übe in dieser Position 54 Mal Kapalabhati aus. Danach bewege deine Beine auf- und abwärts, als wäre ein Spaziergang, während du 54 Mal Kapalabhati machst. Übe 1 Minute Pashimottanasana aus, während du tief und langsam ein- und ausatmest.
6. Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin. Beuge das linke Knie und presse die linke Ferse fest an den Damm. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt. Fasse mit beiden Händen die rechte große Zehe oder den rechten Fuß. Mache Jalandharabandha, atme 10 Sekunden ein und übe 10 Sekunden Antarkumbhaka mit Mulabandha aus. Atme danach 10 Sekunden ohne Mulabandha aus. Das war eine Runde. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
7. Lege dich in Savasana. Hebe die Arme hinter den Kopf und bringe sie mit den Handflächen nach oben auf den Boden. Hebe das linke Bein 90 Grad hoch. Übe 54

Mal Kapalabhati aus. Hebe danach beide Beine etwa 30 cm an, während du 54 Mal Kapalabhati ausübst. Bleibe 1 Minute in Savasana liegen.

8. Übe Sarvangasana aus, während du die Beine auseinander breitest. Übe 104 bis 324 Kapalabhati aus. Bleibe 1 Minute in Savasana liegen.
9. Lege dich in Savasana. Strecke die Arme vor der Brust. Atme ein und hebe die Beine 15 cm hoch. Atme aus und bringe die Beine runter und hebe den Kopf hoch.
10. Wiederhole das Ganze 54 Mal. Bleibe 1 Minute in Savasana liegen.
Setze dich in Ardhapadmasana. Kreuze die Hände über die Brust und lege sie auf die Schulter. Atme 30 Sekunden lang ein und rolle den Kopf von links nach rechts. Atme 30 Sekunde lang aus und rolle den Kopf von rechts nach links. Atme 30 Sekunden lang ein und rolle den Kopf nach vorn. Atme so schnell wie möglich aus und hebe den Kopf hoch. Wiederhole das Ganze 3 Mal.

Homa Dwitiyo

11. Setze dich in Siddhasana. Strecke einen Arm (Sadhaka: rechter Arm – Sadhika: linker Arm) seitlich mit durchgedrücktem Ellenbogen in einem 60° Winkel vom Boden. Wippe auf und ab, und massiere kräftig und gleichzeitig Vishuddha mit der anderen Hand. Purak 10 Sekunden und 10 Sekunden Rechak. 6 Runden.
12. Setze dich in Ardhapadmasana. Verkreuze die Hände über die Brust und lege sie auf die Brust/Schulter. Atme ein in dieser Haltung. Atme aus und bringe deine Stirn zum Boden. Atme ein und komme wieder hoch. Usw. Purak 10 Sekunden und 10 Sekunden Rechak. 6 Runden.
13. Setze dich in Ardhapadmasana. Lege die Handflächen an beiden Seiten der Hüften auf den Boden. Drücke mit den Armen nach unten. Hebe Beine und Füße und Po vom Boden mit Purak. Lass dich wieder herunter fallen mit dem Rechak. Chante beim Rechak das Mantra HA und fühle das Mantra auf deiner Zungenspitze. Bleibe die ganze Zeit gerade sitzen. 21 Runden.
14. Setze dich in Ardhapadmasana. Bilde einen Kreis mit den Händen über deinem Kopf. Die Finger sind ineinander verschränkt. Bleibe im Ajna zentriert. Purak 10 Sekunden. Antar Kumbhaka 30 Sekunden. Ziehe nur während Kumbhaka die Hände auseinander. Die Hände dürfen sich trennen. Die Finger bleiben verschränkt. 10 Sekunden Rechak. 3 Runden.
15. Lege dich in Savasana. Lege die Handflächen unter den Po. Strecke die Zehen. Hebe die Hüften und den ganzen Körper von dem Kopf bis zu den Fersen hoch. Stütze dich auf die Ellenbogen. Kopf und Fußsohlen bleiben am Boden. Knie ist durchgestreckt. Purak und Rechak jeweils 10 Sekunden. 6 Runden.
16. Setze dich in Siddhasana. Purak durch Ida 10 Sekunden. Rechak durch Pingala 10 Sekunden. Usw. Purak und Rechak in Chakrarupa ohne Kumbhaka. 6 Runden.
17. Setze dich in Sukhasana. Fasse die Zehen mit den Daumen nach hinten. Rolle rückwärts und komme wieder zurück. Mache Kapalabhati während du dich rollst. 21 Runden.
18. Setze dich in Marjariasana und strecke die Zunge raus. Mache 54 bis 108 Kapalabhati.
19. Lege dich in Savasana. Strecke dich kräftig in allen Richtungen wie Marjari. Bewege dich so schnell wie möglich. 2 Minuten. Bleibe in Savasana liegen und hüpfte mit dem Körper herum, wobei die Schultern am Boden bleiben. 1 Minute.
20. Lege dich in Savasana. Dharana auf Nabi. 1 Minute. Dharana auf Anahatha. 6 Minuten.

Homa Tritiyo

21. Setze dich in Siddhasana. Strecke deinen linken Arm mit durchgedrücktem Ellenbogen nach links außen in einem 60° Winkel vom Boden. Die Handfläche zeigt nach oben und ist Chinmudra. Bringe den rechten Arm hoch, so dass rechte Handfläche nach vorn zeigt und der Unterarm vertikal steht. Führe mit der rechten Hand Suryamudra aus. Purak 10 Ashwinimudra lang. Rechak 10 Ashwinimudra lang, wobei in Manas das Mantra HA 10 Mal gechantet wird. Während Rechak den Bauch mit jedem Zug von Ashwinimudra nach innen ziehen. 7 Mal wiederholen. In derselben Position mache 21 Ashwinimudra lang Purak. Rechak 21 Ashwinimudra lang, wobei in Manas das Mantra HA 21 Mal gechantet wird. Während Rechak den Bauch mit jedem Zug von Ashwinimudra nach innen ziehen. 7 Mal wiederholen. Atme einmal tief ein oder aus und führe in Antar Kumbhaka oder Bahya Kumbhaka 60 Mal Agnisara aus.
22. Lege dich in Bhujangasana, während du Purak ausführst. Komme in Parwatasana, während du Rechak ausführst. Für jeden Asana etwa 2 Sekunden Zeit investieren. 108 Mal wiederholen.
23. Setze dich in Siddhasana. Purak mit Mulabandha für 10 Sekunden. Rechak ohne Mulabandha 10 Sekunden. Bleibe ruhig eine Minute lang sitzen und beobachte dein Manipura. Mache 21 Mal Kapalabhati. Bleibe wieder ruhig eine Minute sitzen und beobachte dein sukshmarsharira. 7 Mal wiederholen.
24. Komme in Setuasana, wobei die Fußsohlen flach auf den Boden bleiben und Beine ausgestreckt sind. Purak 10 Sek. durch die Nase. Rechak 10 Sek. durch den Mund. 7 Mal wiederholen.
25. Komme in Sarvanghasana. Rechak durch den Mund, während du ein Bein nach hinten senkst bis es den Boden erreicht. Das andere Bein bleibt vertikal. Die Beine sind ausgestreckt. Purak durch die Nase, während du das Bein in die Vertikale bringst und in Sarvanghasana zurückkommst. Mache dasselbe mit dem anderen Bein. 7 Mal wiederholen.
26. Lege dich in Savasana. Rolle rechte Knie nach rechts und gleichzeitig linke Knie nach links und wieder beide zur Mitte, während du Kapalabhati machst. 108 bis 300 Kapalabhati.
27. Lege dich in Savasana. Hebe die Arme vor dem Kopf. Hebe ein Bein hoch und massiere ganz kurz die Zehen und lasse es wieder runter. Dasselbe mit anderem Bein wiederholen. 21 Mal.
28. Lege dich in Savasana und hüpf und schüttle dich! Alle Teile deines Körpers müssen mitmachen. 108 Mal wiederholen.
29. Lege dich auf dem Bauch und mache dieselbe Bewegung wie vorher! 21 Mal wiederholen.
30. Lege dich in Advasana. 1080 Ashwinimudra.

Homa Chaturtho

31. Setze dich in dich in Siddhasana. Bewege die Ohren, ohne dabei deine Hände zu benutzen. Übe 2 Minuten Srotraspanda aus. Dann massiere deinen Ohrlappen für etwa 2 Minuten.
32. Setze dich in Siddhasana. Hebe deine Arme hoch und verschränke die Finger. Übe in dieser Position 54 Mal 4 große Bahir Shaktiudaj (aufwärtsdrehend - linksdrehend) aus. Danach übe 54 Mal 4 große Antar Shaktiudaj aus.
33. Bleibe in Siddhasana sitzen, während Arme noch hochgestreckt und Finger verschränkt sind. Übe in dieser Position 1 Mal 3 große Bahir Shaktiudaj (aufwärtsdrehend - linksdrehend) aus. Danach beuge dich nach vorn, während der Stirn den Boden berührt. Arme bleiben durchgestreckt. Gehe dann wieder zur Ausgangsposition zurück. Das ist eine Runde. Wiederhole die Übung 54 Mal.
34. Setze dich in Hashta Merudandasana und strecke die Arme nach vorn, während du Trataka auf die Zehen ausübst. Übe in dieser Position 2 x 108 Mal Mandakapalabhati aus.
35. Wie Nr. 2
Setze dich in Siddhasana. Hebe deine Arme hoch und verschränke die Finger. Übe in dieser Position 54 Mal 4 große Bahir Shaktiudaj (aufwärtsdrehend - linksdrehend) aus. Danach übe 54 Mal 4 große Antar Shaktiudaj aus.
36. Bleibe in Siddhasana sitzen, während Arme noch hochgestreckt und Finger verschränkt sind. Übe in dieser Position 2 Minuten Hashtadhu aus.
37. Gehe zu Padahasthasana, während du die Fersen hochhebst. Gehe dann in Kakasana, während du die Fersen hochhebst. Wiederhole die Übung 54 Mal.
38. Setze dich in Siddhasana und strecke die Arme hoch, während die Finger verschränkt sind. Atme aus und bringe die Stirn direkt vor dem Körper auf den Boden, während die Arme durchgestreckt sind. Atme ein und gehe zurück zur Ausgangsposition. Wiederhole die Übung 108 Mal.
39. Setze dich in Siddhasana und übe Hashtapadma vor Anahata aus. Übe in dieser Position 5 Minuten Shambhavimudra aus.
40. Bleibe in Siddhasana sitzen und fühle wie Prana in deinen Körper auf und absteigt. 3 Minuten.

Homa Panchamo

41. Setze dich in Ardhapadmasana. Rolle die Zunge wie Sitalipranayam. Atme durch gerollte Zunge ein und ziehe dabei das Kinn zur Brust. Atme durch die Nase aus und hebe den Kopf. Wiederhole das Ganze 21 Mal.
42. Setze dich in Ardhapadmasana mit Anjalimudra, wobei die Daumen und kleine Finger von den drei mittleren Fingern weggespreizt sind. Atme durch die Nase ein, durch den Mund aus, dann durch den Mund ein, durch die Nase aus. Dharana - zwischen den Fingern hindurch - auf die kleinen Finger. Wiederhole das Ganze 21 Mal.
43. Setze dich in Janushirasana auf der linken Ferse. Fasse mit beiden Händen die rechten Zehen und schaue sie an. Bleibe 210 Ashwinimudra lang in dieser Position, dann mache 108 Kapalabhati. Wechsle die Beine und wiederhole die Übung.
44. Stehe in Tadasana. Belaste deine Vorderfüße und beobachte, was dein Atem macht. Bleibe 1 Minute in der Position. Dann belaste deine Fersen und beobachte was dein Atem macht. Bleibe 1 Minute in der Position.
45. Setze dich in Ardhapadmasana. Verschränke die Finger vor Anahata und ziehe sie auseinander. Wippe mit den Ellbogen auf und ab. Atme dabei lang und tief ein. Wiederhole das Ganze 108 Mal. Atme zum Schluss aus und ziehe die Finger kräftig auseinander.
46. Setze dich in Ardhapadmasana hin. Strecke die Arme und halte die Knie fest. Beim Einatmen kommt der Brustkorb nach vorn, beim Ausatmen kommen die Schultern nach vorne. Das Ganze wird 108 Mal wiederholt.
47. Setze dich in Ardhapadmasana hin. Ziehe die Schultern hoch beim Einatmen, lass sie beim Ausatmen fallen. Das Ganze wird 108 Mal wiederholt. Atme zum Schluss ein und ziehe dabei Schultern hoch und mache 30 Sekunden Antarkumbhaka. Lasse die Schultern fallen und atme aus.
48. Setze dich in Ardhapadmasana hin. Rolle den Kopf langsam 5 Mal nach links, dann 5 Mal nach rechts. Atme zum Schluss tief ein und ziehe dabei den Nacken gerade.
49. Setze dich in Ardhapadmasana hin. Verschränke die Finger vor Vishuddha und ziehe sie auseinander. Bringe sie in dieser Haltung beim Einatmen über den Kopf und mache Mulabandha. Bringe sie wieder runter beim Ausatmen und mache wieder Mulabandha. Wiederhole das Ganze 7 Mal.
50. Setze dich in Vajrasana und mache 108 Mal Satpranayam. Atme zum Schluss ganz tief und lang vom unten nach oben ein und ziehe Virya bis Sahasrar hoch.

Homa Shashto

51. Setze dich in Vajrasana und bringe die Hände auf den Boden. Mit dem Einatmen beuge Meru nach vor, mit kräftigem Ausatmen nach hinten. Übe Vatakramapranayam mit 10 Sekunden Purak und 3 Sekunden Rechak durch die Nase. Wiederhole die Übung 21 Mal.
52. Setze dich in Vajrasana und falte deine Hände hinter dir, und bringe die gestreckten Arme ein wenig hoch. Atme ganz tief und lang jeweils 10 Sekunden ein und aus. Wiederhole die Übung 7 Mal.
53. Setze dich in Ardhapadmasana und mache Dhyanamudra. Atme ganz tief und lang jeweils 10 Sekunden ein und aus. Wiederhole die Übung 3 Mal.
54. Setze dich in Pashimottanasana und strecke die Beine aus. Stütze die Hände hinter dir auf den Boden und bringe die Beine Langsam zu einem 60°-Winkel hoch und halte diese Position für 1 Minute lang.
55. Bringe anschließend die Knie zur Brust. Die Füße befinden sich über dem Boden. Bleibe in dieser Position und mache 108 Mal Kapalabhati.
56. Setze dich in Pashimottanasana und greife deine großen Zehen. Führe Jalandharabandha aus. Schließe die Augen und rolle sie hoch. Bleibe 1 Minute in dieser Position.
57. Bleibe in Pashimottanasana sitzen und ändere deine Haltung nicht! Chante laut Mantra HAMMMM. 1 Minute lang.
58. Setze dich in Ardhapadmasana hin und halte die Arme vor dir Die Hände hängen dabei entspannt herunter. Rolle die Schultern nach vorne. 2 Minuten lang.
59. Lege dich in Dhanurasana und beuge die Knie. Greife die Fußgelenke und drücke die Füße vom Körper weg. Wölbe den Rücken und ziehe dich zu einem Bogen hoch. Mache 108 Kapalabhati.
60. Lege dich in Advasana hin. Bleibe 1 Minute in dieser Position.