

**Lerne**

# **Selbst-Transformation durch Transformational Yoga**

**Swami Vidyanand**





**Selbst – Transformation**  
durch  
**Transformational Yoga**

*Alles Leben ist Yoga*  
– Sri Aurobindo –

---

**Om**

**Ananda mayee**  
*Sie, die Freude*

**Chaitanya mayee**  
*Sie, das Bewusstsein*

**Satya mayee**  
*Sie, die Wahrheit*

**Paramee,**  
*Sie, die Höchste.*

**Selbst-Transformation**  
durch  
**Transformational Yoga**

**Swami Vidyanand**  
*Begründer*  
**Transformational Yoga**

---

STERLING

## STERLING PAPERBACKS

Ein Druckerzeugnis von  
Sterling Publishers (P) Ltd.  
Regd. Office: A-59, Okhla Industrial Area, Phase-II.  
New Delhi-110020. CIN: U22110PB1964PTC002569  
Tel.: 26387070; Fax: 91-11-26383788  
E-mail: mail@sterlingpublishers.com  
www.sterlingpublishers.com

## SELF-TRANSFORMATION THROUGH TRANSFORMATIONAL YOGA

©2015, SriMA International School of Transformational Yoga  
ISBN 978 81 207 9603 4

Deutsche Übersetzung, 1. Auflage:  
2016 Dagmar Cornelia Bilke, Germany, <http://www.yoga-fuer-die-seele.de>

Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf auf einem Datenträger gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, mechanisch, durch fotokopieren, aufgezeichnet oder auf andere Weise, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des ursprünglichen Herausgebers, reproduziert werden.

### *Disclaimer*

Die enthaltenden Informationen dienen nur informativen Zwecken. Der Nutzer dieser Informationen übernimmt alle Verantwortung für das Praktizieren der hier beschriebenen Techniken. Es ist ratsam, einen Arzt vor der Durchführung anstrengender körperlicher Aktivitäten, wie Yoga, zu konsultieren.. Bitte auch daran denken, Yoga ist kein Ersatz für medizinische Versorgung oder Physiotherapie.  
PRINTED IN INDIA

Printed and Published by Sterling >Publishers Pvt. Ltd., New Delhi-110 020.

**Dieses Buch ist  
der Mutter und Sri Aurobindo  
gewidmet**







• Vorwort	10
• Einleitung: Transformational Yoga	11
• Theorie des Transformational Yoga:	15
Verbinden mit dem höheren Selbst	
• Grundlegende Anatomie des Transformational Yoga	17
Chakras	17
Die fünf Pranakörper	19
Die fünf Energien	19
Nadis	23
Muladhara Chakra	25
Swadhisthana Chakra	26
Manipura Chakra	27
Anahata Chakra	28
Vishuddi Chakra	29
Ajna Chakra	30
Sahasrara Chakra	31
Para und apara Körper	32
• Mind und Meditation	39
Die Aspekte des Geistes	39
• Bandhas und Yog Nidra	42
Bandhas	42
Yog Nidra	45
Die drei Level der Spannungszustände	46

• Wie man schlechte Gewohnheiten umwandelt	48
Schlechte Gewohnheiten des physischen Körpers	48
Schlechte Gewohnheiten des Energiekörpers	50
Schlechte Gewohnheiten des Mentalkörpers	51
Schlechte Gewohnheiten des psychischen Körpers	53
• Mantras	55
Anrufungs Mantren	56
Chakra Mantren	55
Elemente Mantren	58
• Pranayama	61
• Asanas	64
Chakra Aktivierungs-Set	64
• Meditation	71
• Benefits:: Chakra Aktivierungs-Set	74
• Reihenfolge: Wie zu praktizieren ist	79

## Vorwort

Dieses Buch enthält die Methodologie für eine „fast-track“ und multidimensionale Selbstreinigung, welche die Kerntheorie zur Unterlegung der Praxis ist. Dem Yogaübenden wird einiges bekannt, einiges neu sein.

Was ist wichtig? In Kürze: Transformational Yoga ermöglicht einen direkten Kontakt zum höheren Selbst, bringt wahre Weisheit und Erleuchtung. Während der Übungszeit ist der Focus auf das `innere Selbst` gerichtet. Die Praxis ist simpel und kann von Menschen jeden Alters und Geschlechts angewendet werden.

Es ist sehr wichtig, dass jeder versucht, sich auf sein `innere Selbst` zu konzentrieren, welchem kurz darauf der Aufmerksamkeit mehr oder minder beständig folgen wird. Nach dessen Reinigung, wird das `äußere Leben` davon profitieren. Das ist Entfaltung von innerer Weisheit und stabilisiert das persönliche Magnetfeld. Die meisten Menschen werden 10 bis 40 Tage benötigen, um ihre Praxis zu vervollständigen, abhängig vom Gesundheitszustand und der Einsatzbereitschaft.

Die Worte sind natürlich nur der Ausgangspunkt - danach liegt es an jedem Einzelnen, dies zu verwirklichen, und es wird Disziplin erfordern, Zeit, Konzentration und harte Arbeit.

**Swami Vidyand**

## Einführung: Transformational Yoga

**Transformational Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, um die körperliche Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit, seelische und geistige Klarheit aufrecht zu halten.**

Transformational Yoga gibt Ihnen die Werkzeuge, die Sie brauchen, um einen Unterschied zu Ihrem täglichen Leben zu schaffen. Eine vertiefte Praxis von Asanas, Fokus auf die Chakren, Mantras, Atem- und Meditationstechniken, wird Ihnen das Wissen bereitstellen, um Ihren Körper zu reinigen, zu stabilisieren, Ihre Emotionen zu transformieren. Fokussieren Sie Ihren Geist und steigern Sie dadurch Ihr mentales Wohlbefinden.

**Transformational Yoga ist ein moderner Avatar traditioneller Praktiken.**

Transformational Yoga ist weit mehr, als körperliche Bewegung. Es bietet ein komplettes Konzept für Ihr Wohlbefinden. Es berücksichtigt die physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekte der Gesundheit. Wenn Funktionen außer Kontrolle geraten, vermag Transformational-Yoga die Selbstregulierung zu stimulieren.

Es ist eine Synthese einer Vielzahl von Yoga-Systemen, für schnelle Transformation, Erwachen aller fünf Sinne und der sieben Chakren, um einen kontinuierlichen Zustand der körperlichen Gesundheit und Ausdauer, emotionale Ausgeglichenheit, höhere geistige Führung, bedingungslose Liebe, Glaube und Glückseligkeitsbewusstsein zu erleben.

Im Transformational Yoga werden folgende Techniken angewendet, um Selbsttransformation zu erlangen:



Die Asana-Reihe eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und bietet einen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit, weil Fokussierung auf die Chakra-Aktivierung Kräfte entfaltet, zudem die Verdauung stärkt und eine beständige Abfolge anbietet.



Pranayama-Atemtechniken sind eine grundlegende Komponente des Hatha Yoga. Entdecke das heilende Potential Deines Atems. Die Vorteile fördern gesteigerte Konzentration, mehr Energie, tieferen Schlaf und Stressreduktion. Sie `füttern` nicht nur das Gehirn, sie revitalisieren den Körper, weil der Atem die Brücke zwischen Körper und Geist ist.

Beim Mantra Singen erzeugen wir Schwingungen, die von grundlegender Bedeutung zum Erzeugen eines ruhigen und ausgeglichenen Geistes und damit für die Änderung der Psyche sind. In Yoga-Praktiken ruht das Potential zum Wachstum unseres Bewusstseins mittels Schwingungsenergien. Durch Reinigung unseres Geistes wird die Entscheidungsfindung klarer und die Beobachtungsleistung geschärft. Dies führt zu einer verbesserten Konzentration und einem fokussierteren Verstand.

Meditation, Yog Nidra und andere Entspannungstechniken sind im Transformational Yoga inbegriffen, damit wir unsere wahre Natur erleben können, in welcher sich unser Ego auflöst und wir innere Stille und Frieden finden können.



„Mittels Transformational Yoga kann jeder selbständig relaxen, alle sieben Chakren reinigen und erwecken durch die Praxis von Yogasana, Pranayama, Mantra und Meditation.“

## Der Fokus zur vollständigen Erweckung liegt auf unseren fünf Körpern.

Beim Üben können wir Blockaden lösen und uns innerlich reinigen. Wir begreifen entsprechend der sieben Chakren und deren Beziehung zu unseren fünf Körpern, weil wir in unsere Identität gelangen.

Transformational Yoga eignet sich für alle Menschen, einschließlich Kinder und Jugendliche, Senioren, auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Für spezifische Themen wie Fortpflanzungsschwierigkeiten oder tödliche Krankheiten, es ist ein leistungsfähiges Werkzeug der Heilung.

## Transformational Yoga ist inspiriert von Sri Aurobindo und der Mutter.

SriMa – die Mutter – ist der inspirierende Quell von allem, was an der SriMa International School of Transformational Yoga gelehrt wird.



Aus der Sicht eines spirituellen Lebens ist es nicht wichtig was Sie tun, aber die Mittel, mit welchen etwas getan wird und welches Bewusstsein hineingegeben wird.

Erinnere Dich immer an Deine Göttlichkeit und alles, was Du tust, wird ein Ausdruck Deiner göttlichen Präsenz sein. Wenn all Deine Aktivitäten dem göttlichen geweiht sind, werden diese nicht mehr überlegene oder unterlegene Taten sein, alles wird die gleiche Wichtigkeit haben, der Wert wurde ihnen durch die Weihe gegeben." ~Mutter~

## Theorie des Transformational Yoga: Verbindung mit dem höheren Selbst

Dieses System der Reinigung konzentriert sich auf eine intensive Reinigung der vier niederen Chakren – unserem `falschen`untrans-formierten (apara) Selbst. Es ermöglicht, dass Energie für die vier höheren Chakren freigegeben wird – unserer reinen, transformierten (para) Seele und verbindet uns dadurch mit dem höheren Selbst.

*Sri Aurobindo erklärt in seinem Buch „Das göttliche Leben“, dass beide (die untransformierte und die transformierte) Seele zur selben Zeit in allen Menschen existieren – wir sind mit einer Dual-Seele geboren.*

Nach dem Tod des physischen Körpers ist die un-transformierte apara Seele ebenfalls zerstört – sie ist endlich, nur für dieses Leben. Die transformierte para Seele ist ewiglich und kann in anderen Dimensionen weiter existieren.

Erleuchtung durch Yoga ermöglicht uns nicht nur, achtsam die finale Transformation zu erlangen, sondern auch zu Lebzeiten, d.h. in dieser aktuellen Lebenszeit, in sinnvoller Weise. Erleuchtung meint `Verbindung zu unserer inneren Führung`, der Fähigkeit, unserem eingeschlagenen Weg mit Intuition zu folgen und zu Lernen und Spiritualität zu entwickeln.

Transformational Yoga orientiert sich an dieser Philosophie.



# Grundlegende Anatomie des Transformational Yoga

## Chakren



Sahasrara ist das 7. Chakra. Es befindet sich unmittelbar über der Krone des Kopfes.

- Ist Schöpfer des transformierten physischen Körpers.
- Es ist der Sitz der Erleuchtung.
  - Verortet im Raumelement



Ajna ist das 6. Chakra. Es befindet sich zwischen den Augenbrauen - unser drittes Auge.

- Ist Schöpfer des transformierten Prana Körpers.
- Ist mit innerer Vision, Willensstärke und höherer Verbundenheit ausgestattet.
  - Verortet im Raumelement



Vishuddhi ist das 5. Chakra, am Hals eingeordnet.

- Ist Schöpfer des transformierten Mentalkörpers.
- Ist mit innerer Führung und Weisheit, Ausdruck und Klarheit verbunden.
  - Verortet im Raumelement



Anahata ist das 4. Chakra, hinter dem Herzen liegend.

- Ein Doppel Chakra, das sich aus dem niederen und höheren Anahata speist.
- Ist Schöpfer des untransformierten und transformierten psychischen Körpers.
- Kooperiert mit emotionalen Bindungen, Liebe und Beziehungen.
  - Verortet im Luftelement



Manipura ist das 3. Chakra hinter dem Nabel.

- Es ist Schöpfer des untransformierten Mentalkörpers.
- Mit dem Ego und geistiger Energie verbunden.
  - Verortet im Feuerelement



Swadhisthana ist das 2. Chakra und befindet sich im Unterbauch.

- Es ist mit blinden Emotionen wie Wut, Angst, Neid und Lust verbunden.
- Es ist Schöpfer des untransformierten Prana Körpers.
  - Verortet im Wasserelement



Mooladhara ist das 1. Chakra, am Perineum befindlich.

- Steht mit dem nackten Überleben, Sicherheit und Fragen der Sicherheit in Verbindung.
- Es ist Schöpfer des untransformierten physischen Körpers.
  - Verortet im Element Erde



Chakren sind Energiezentren, welche Energie verarbeiten, speichern und reine Energie im Körper verteilen. Die Positionen der Chakren fallen mit den Positionen der Nervengeflechte entlang des Rückenmarks im physischen Körper zusammen. Wenn diese kraftvollen Energiezentren gereinigt und aktiviert sind, kann sich physische Gesundheit, emotionale Balance und spirituelles Wohlbefinden entwickeln.

## Die fünf Körper

Körper	Beschreibung	Untransformierte Merkmale
Physischer Körper	Sorgt sich um die körperlichen Aspekte des Lebens und Überlebens. Stellt die dichteste Form von Energie im festen Zustand dar. Er ist mit dem Erd-Element verbunden.	Krankheit in Organen, welche durch Ansammlung von Verunreinigungen oder Energieungleichgewichten ausgelöst wird, auch verursacht durch ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol, Schlafmangel, Übergewicht usw. . Erscheinungsform kann Lethargie sein.
Prana Körper	Verbunden mit der Sexualität, niedrigen Emotionen und Vitalität. Beherbergt kraftvolle, blinde Emotionen wie Begierde, Eifersucht, Begehren, Besitzgier, Wut und Angst. Es stellt die flüssige Form von Energie dar, die den hohen Anteil an Flüssigkeit im Körper offensichtlich werden lässt. Es ist mit dem Element Wasser verbunden.	Wenn gereinigt, haben wir die Kontrolle über diese niederen Emotionen. Akkumuliert wird unreine Energie in Form von unausgedrückten Emotionen: in der Bauchspeicheldrüse (Diabetes), den Sexualorganen (Unfruchtbarkeit, Impotenz, Menstruationsprobleme, in der Brust (Asthma, Bluthochdruck und Herzprobleme).
Mental Körper	Verbunden mit den Gedanken, der Persönlichkeit, dem Ego, der Weisheit, dem Intellekt, dem Erinnerungsvermögen, der Imagination. Verantwortlich für die Gefühle der Überlegenheit / Unterlegenheit und der Macht, die wir über andere ausüben. Wenn gereinigt, verbessert es unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere Persönlichkeit.	Störungen in den Organen mit Anhäufung von unreiner Energie in Form von unausgelebten Emotionen und Planungen, Ansammlung von Komplexen durch Überlegenheits-/Unterlegenheitsgefühlen oder der Unfähigkeit Situationen zu akzeptieren. Probleme in den Bauchorganen, Kopfschmerzen, Depression.
Psychischer Körper	Verbunden mit der Herzorientierung, höheren Emotionen und Spiritualität, offensichtlich durch unser spirituelles Ziel. Regelt unsere Rückmeldung zu Liebe und Religion. Verbunden mit dem Luftelement. Besitzt die Fähigkeit zu unconditionierter Liebe.	Störungen in Organen durch unreine Herzorientierung und emotionalen Blockaden. Enttäuschungen durch (unerwiderte Liebe), Ärger im zwischenmenschlichen Leben. Unfähigkeit zum Geben oder Empfangen von Liebe. Störungen des Herzens und Tendenz zum Suizid.
Spirituelle Körper	Verunden mit dem höchsten Level der Weisheit und den Ressourcen des reinen Bewusstseins. Führt zu Wahrheit und Unendlichkeit. Wird offensichtlich in der Suche nach Selbstrealisation, gibt uns Frieden über unsere Wünsche und der Knechtschaft der niederen Natur. Wenn aktiviert, entdecken wir reine Glückseligkeit, Liebe, Harmonie, Schönheit, Frieden, Wissen und Kraft. Verbunden mit dem Weltraum und dem Licht.	Vollkommen transformiert, daher keine untransformierten Merkmale.

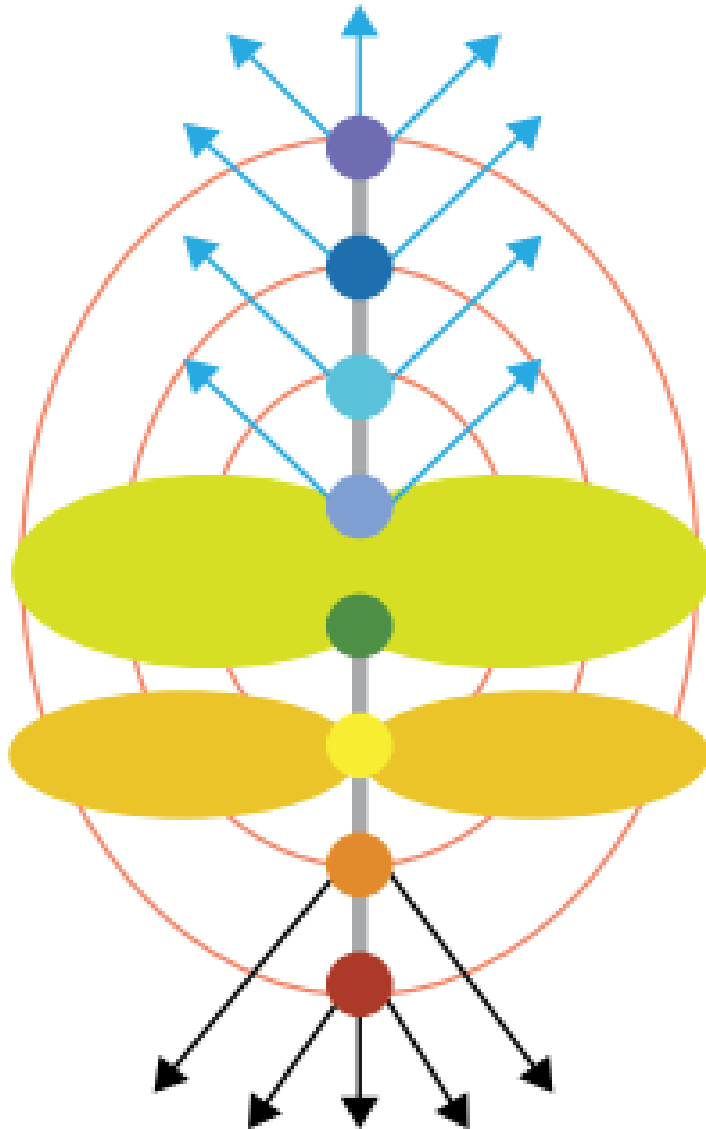


Das holistische Modell vom Menschen wird im Yoga das Panchakosha-Konzept genannt und stammt aus den Upanishaden: Pancha meint die fünf Koshas im Körper. Die fünf einzigartigen Aspekte - Persönlichkeit, Atem, Geist, Weisheit und Glück - interagieren, damit Bewusstsein und Energie zu einem harmonischen Leben in Ausgeglichenheit und Gesundheit führen.

## Die fünf Pranakörper

Die fünf Pranakörper sind zutiefst verbunden mit dem Lebensstil. Physische Aktivitäten sind Schlaf, Arbeiten, Bewegung, Sex, Gedanken und Emotionen, alles was den Fluss des Prana im Körper beeinflusst. Du kannst abgesonderte Energien spüren, wenn irreguläre Lebensereignisse, Begrenztheit und Stress Deine Energie verbrauchen oder begrenzen. Setzt sich das fort, kann es zu Krankheit in speziellen Körperregionen kommen, wo der Pranafluss dann am meisten behindert wird. Pranayama hilft, diesen Prozess umzukehren, zu energetisieren und die Pranas auszugleichen.

Name	Aktivität
Vyana Prana	Wirkt durch das Nervensystem; Vyana Prana ist das Energienetzwerk, welche alle Chakren durchzieht. Einige Anwendungen der kraftvollen Yogaübungen oder Kriyas sind nützlich, um Vyana Prana zu reinigen, wenn die erzeugte Energie nicht in den anderen Körpern verteilt werden kann. Die Übungen helfen, um die Sonnen- und Mondenergie auszubalancieren.
Udana Prana	Ist im Kopf und im Nacken verortet. Udana Prana ist mit Vishuddi, Ajna und Sahasrara Chakra verbunden. Es fließt in Abwärtsrichtung, kontrolliert die 5 Sinne und die Aktionen des lymphatischen Systems. Alle Formen höheren Bewusstseins (Samadhi, Kundalini, etc.) sind nur durch diese Aktivierung möglich.
Maha Prana	Ist mit dem Anahata Chakra verbunden. Maha Prana fließt in Abwärtsrichtung (wie die Feuerenergie). Auf dem physischen Plan kontrolliert es die Funktionen des Herzens, der Lunge und des Ausatmungssystems und reguliert die Blutzirkulation. Es hält die emotionale Balance im Körper aufrecht. Auf der mentalen Ebene unterstützt es unsere logische Fähigkeit und gedankliche Klarheit. Über die Psyche verteilt es heilende- und transzendierende (übernatürliche) Fähigkeiten.
Samana Prana	Es ist die mentale Lebensenergie, verortet in der Bauchregion, welche mit dem Manipura Chakra verbunden ist. Es fließt in zirkulierender Richtung, kontrolliert das Verdauungssystem und überwacht die Einlagerung, die Produktion und die Verteilung der Energie unserer Nahrung.
Apana Prana	Ist in der Hüftregion tätig, verbunden mit Mooladhara und Swadhisthana Chakra. Es fließt abwärts Richtung Erde. Auf physischer Ebene steuert es die Freisetzung von Toxinen (Schweiß, Kot, Urin). Falls es verunreinigt ist in einer Person, wird die Entgiftung nicht erfolgreich sein. Auf emotionaler Ebene verursacht es Aufregung.



## Nadis

Das Wort `Nadi` meint fließen – in diesem Sinn sind Nadis feinstoffliche Energie, bezogen auf den Energiekörper, so wie die Nerven bezogen auf den physischen Körper sind. Sie sind Bahnen des Prana, des mentalen und geistigen Stromes, in ihrer Anzahl zwischen 72.000 und 350.000 gemäß der alten yogischen Texte.

Die Hauptnadis sind Ida, Pingala und Sushumna; sie alle entstehen im Mooladhara Chakra. Pingala fließt zunächst nach rechts, wechselt es die Seite und überschneidet sich in Folge mehrfach mit Ida, bis es auf diesem Weg Ajna erreicht. Ida fließt in entgegengesetzter Richtung und Sushumna verläuft durch die Mitte geradewegs aufwärts, von wo aus sie sich direkt zum Sahasrara Chakra ausbreiten.

IDA	SHUSHUMNA	PINGALA
Linke Körperseite	Zentralkanal	Rechte Körperseite
Rechte Hirnhemisphäre	Neutral	Linke Hirnhemisphäre
Kalt	Neutral	Warm
Mondlicht/Chandra	Neutral	Sonnenlicht/Surya
Entspannend	Neutral	Physische Vitalität
Sedierend	Neutral	tonisierend
passiv	neutral	anspannend
Mental und Psyche	Neutral	Physisch und Pranisch

**Sushumna** ist der wichtigste Nadi des Subtilkörpers; vom Mooladhara-Chakra bewegt er sich leicht nach hinten und oben durch das Swadhisthana-Chakra, von wo aus er weiter verfolgt werden kann durch das Manipura-, Anahata- und Vishuddi-Chakra, bis er den Punkt am unteren Kopf erreicht, wo die Wirbelsäule endet. Von dort strebt er geradewegs zum Ajna- und Bindu-Chakra, endend oberhalb des Sahasrara.







## Mooladhara Chakra

<b>Position</b>	1 st chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	Moola: Wurzel oder Grundlage
<b>Hauptzweck</b>	Erschaffung des physischen Körpers
<b>Physische Verortung</b>	Bei Frauen: an der Basis des Gebärmutterhalses Bei Männern: am Damm
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	Bei Frauen: an der Basis des Gebärmutterhalses Bei Männern: am Damm
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Unreiner/untransformierter physischer Körper
<b>Element</b>	Erde
<b>Verbunden mit</b>	Sahasrara (7 th chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Apana (Ausscheidungsenergie)
<b>Gefühl</b>	Geruch
<b>Gefühlsorgan</b>	Nase
<b>Aktionsorgan</b>	Anus
<b>Quelle der Energie</b>	Essen und Schlafen
<b>Aufgabe</b>	Zu Leben
<b>Beispiel</b>	Pflanze
<b>Aktivität</b>	Hatha Yoga



10% der Energie entsteht im Moolandhara-Chakra und wird vom physischen Körper verbraucht (Knochen, Haut usw.) - 90% sind ungenutzt und inaktiv, verbleiben im Grund des Spinalkanals im Zentrum des Mooladhara-Chakra. Es ist die Quelle der Kundalini. Ältere Menschen tendieren dazu, nicht alle ihre Energien zum Ausdruck zu bringen. Vergleichbar mit Tieren, die ihre Energie instinktiv zur Bewegung freigeben. Weil die physische Energie durch Essen und Schlafen generiert wird, folgt sie den Gesetzen der Natur – möchte verteilt und nicht gehalten werden.

Wann immer das Mooladhara-Chakra Energie zurück hält, wird es im physischen Körper verteilt. Es ist möglich, die Fokussierung auf die Aktivierung zu richten.

Ziel des Hatha-Yoga ist es, 90% der Energie zu aktivieren und Kundalinienergie zu generieren, um vielseitige yogische Methoden praktizieren zu können – Asana, Pranayama, etc. . Es ist damit möglich, in Kontakt mit dem Göttlichen zu gelangen und die Aufmerksamkeit auf die Reinigung des physischen Körpers zu richten. Die yogische Energie des Mooladhara ist blind und enthält keine Weisheit.

Wenn Sie zuviel ungenutzte physische Energie haben, treten folgende Symptome hervor: Sie mögen stark gewürzte Speisen, Alkohol und Rauchen, Sie neigen dazu faul zu sein, schlafen viel und werden schnell müde. Wenn Sie die physischen Anhaftungen sorgfältig reinigen, benötigen Sie keine geistigen Anstrengungen hierfür. Schlechte Gewohnheiten können Sie stoppen und Sie können den Unterschied spüren – da Sie sich leichter fühlen.

Eine Schlüsselfrage ist, wie können Sie effektiv Energie durch Yoga-Asanas generieren? Es gibt ein natürliches Gesetz, welches zu Balance in allen Dingen auffordert – Materie und Antimaterie, Positives und Negatives – und in diesem Fall untransformierte und transformierte Energie. Diese führen Dich hinaus oder hinein in den Zustand des Gleichgewichtes.

Hatha-Yoga ist so aufgebaut, dass Energie aufsteigt und Kundalini-Energie frei werden kann für höhere Bewusstseinsfelder.

## **Reinigung des Mooladhara Chakra**

Der Reinigungsprozess gründet sich auf die Entschlackung des physischen Körpers. Dies wird möglich, durch Praktizieren der gesamten Asana-Reihe aus diesem Buch. Die Asanas werden solange wie nötig gehalten. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie lange und wie kräftig Sie diese Asanas ausüben wollen!



## Swadhisthana Chakra

<b>Position</b>	2. Chakra
<b>Sanskrit Bedeutung</b>	Swa `one´s` = eigene und adhisthana `= Wohnstadt`
<b>Hauptzweck</b>	Erschaffung des Prana-Körpers
<b>Physische Verortung</b>	An der Basis der Wirbelsäule auf dem Steißbein
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	An der Körpervorderseite auf dem Hara-Punkt (3 Finger unter dem Nabel)
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Unreines/untransformiertes Prana (Vital) im Körper
<b>Element</b>	Wasser
<b>Verbunden mit</b>	Ajna (6. Chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Apana Prana und Vyana Prana
<b>Gefühl</b>	Geschmack
<b>Gefühlsorgan</b>	Zunge
<b>Aktionsorgan</b>	Sexualorgane, Nieren, Urogenitalsystem
<b>Quelle der Energie</b>	Atem, Beziehungen
<b>Aufgabe</b>	Zu Überleben
<b>Beispiel</b>	Tiere
<b>Aktivität</b>	Pranayama

Swadhisthana Chakra ist das Kraftwerk für Energie; es expandiert, wenn



fröhlich ist, und schrumpft, wenn sie traurig ist. Wenn sie schrumpft, verliert der physische Körper seinen Schutz und ist offen für den Eintritt von Viren und Infektionen. Somit ist es von entscheidender Bedeutung für das Immunsystem des Körpers, was bedeutet, wenn Prana verschmutzt ist, wird das Immunsystem kompromittiert.

Da im Mooladhara Chakra nur 10% der verfügbaren Energie genutzt werden, um den Energiekörper aufzubauen, verbleiben 90% im Körperinneren. Pranayama generiert yogische Energie innerhalb des zweiten Chakras und erweitert den Pranakörper. Desweiteren kann jede andere Form yogischer Übungen Energie im Körper zur Verfügung stellen.

Ein Indikator der essentiellen Natur der Lebensenergie wird in der extremen Feinfühligkeit des Harapunktes mit Einfluss auf die Physis deutlich – ein Schlag in den Bauch (wobei wir deutlich „außer Atem kommen“) kann so ernsthafte Folgen haben, dass bei Beseitigung von dort eingelagertem Prana, dies zum Tode führen kann.

Die ungenutzten Energiereserven, bezogen auf dieses Chakra, sind aufgrund blinder Emotionen eingelagert worden, wie Angst, Anhaftung, Wut, Eifersucht, Animalismus, die nicht leicht innerhalb des menschlichen Alltags zum Ausdruck kommen. Zum Beispiel: wir werden angewiesen, etwas zu tun und das ärgert uns, aber wir können unseren Ärger nicht ausdrücken, weil wir Respekt oder Angst vor einer Person haben. Diese Energie sammelt und versteckt sich in der Swadhisthana Region, in Brust und Hals.

## **Reinigung des Swadhisthana Chakras**

Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass für diesen Reinigungsprozess, der Focus zu dieser Zeit nicht auf Energiegenerierung, sondern auf ausputzen der Körperregion liegt. Beim Halten der Asanas, wie sie bei der Reinigung des Mooladhara verwendet wurden (siehe vorheriges), führen Sie nun sanfte Kapalabhati-Atmung durch - nicht kräftig, nur mit 30% des Atems, danach führen Sie Kapalabhati mit besonderem Focus auf einige Regionen mit Schmerzen oder Druck durch, bis Sie das Gefühl des AuflöSENS spüren.



## Manipura Chakra

<b>Position</b>	3. Chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	Mani: Juwel, pura: Stadt
<b>Hauptzweck</b>	Begründer des Mentalkörpers
<b>Physische Verortung</b>	Gegenüber vom Nabel an der inneren Wand des Spinalkanals
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	Am Vorderkörper am Nabel
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Unreiner/untransformierter Mentalkörper
<b>Element</b>	Feuer
<b>Verbunden mit</b>	Vishuddi (5. Chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Samana Prana
<b>Gefühl</b>	Sehen
<b>Gefühlsorgan</b>	Augen
<b>Aktionsorgan</b>	Füße
<b>Aufgabe</b>	Erfolgreich sein
<b>Beispiel</b>	menschliches Wesen
<b>Aktivität</b>	Raja Yoga



Manipura Chakra hat 3 Dimensionen: Vergangenheit, gegenwart und Zukunft. Der `Verstand der Vergangenheit` erschafft unser geistiges Bild und unsere Vergangenheit unser mentales Ego – von denen alle zu unserem Selbstbild führen und wie wir uns selbst definieren. Das ist komplett subjectiv, mit Folgen; zum Beispiel: Unsere Verbindung mit der Arbeit, wie überlegen oder unterlegen wir uns in Relation zu anderen sehen. Ein Beispiel dafür, wie sich Giftstoffe in diesem Gebiet ansammeln ist, dass dieser relative Gefühlsstatus zum `Verstand in der Zukunft` führt, zu Planungen zur Anhebung unserer Position und unserer Gefühle der Überlegenheit. Wenn diese Pläne fehlschlägt – was sie oft tun – ist unsere Reaktion auf und Reflektion zu diesem Scheitern, unausgedrückte oder festsitzende, verschmutzte Energie zu erzeugen – und damit Gebiete rund um den Geistkörper.

Die Gegenwartsdimension des Geistes hat Weisheit und das ist es, was wir durch den nachfolgend beschriebenen Reinigungsprozess anstreben. Noch einmal, nur 10% der Energie ist aktiv, mit 90% ruhender und ungenutzter Energie in uns. Derfreizugeben und zu nutzen Prozess der Selbstüberwachung hilft, frei zu geben und die ruhende Energie zu nutzen. Wachsende Intelligenz, geistige Klarheit und Intuition werden ermöglicht. Der konstante äußere Fokus und Informationsüberladung in unserer gegenwärtigen Kultur reduziert Energie, vermindert Intelligenz durch vergeuden von Energie wie Büroarbeit, Computer, Fernsehen, Film usw. .

Energie unterliegt den allgemeinen gesetzen des Gleichgewichts, so dass wenn 2 Menschen mit unterschiedlichem Energielevel zusammen sind und kommunizieren, dass höhere Level runter- und das niedere Level aufsteigt. Das ist etwas zum Bewusst werden, wenn Sie anstreben, ihr Energielevel zu halten.

## *Reinigung des Manipura Chakras*

Wie zuvor, indem Sie die Positionen halten und in dieser Zeit Bhramari (Bienensummen-Atem) durchführen. Die Klangwelle geht in den Geist, verdrängt unausgedrückte Gedanken und schafft Raum für Intelligenz im Geist. Sie benötigen mehr als 3 Wiederholungen, und noch einmal: erlauben Sie sich selbst, der Führer ihrer inneren Weisheit zu sein, darüber wie lange sie jede Position halten und festsitzende mentale Energie reinigen.



## Anahata Chakra

<b>Position</b>	4. Chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	‘festsitzender’ oder ‘unangeschlagener’ Ton – Zentrum des ununterbrochenen Rhythmus des Herzens
<b>Hauptzweck</b>	Begründer des psychischen Körpers
<b>Physische Verortung</b>	An der inneren Wandung des Spinalkanals gegenüber des Zentrums der Brust
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	An der Vorderseite des Körpers auf dem Sternum
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Transformierter und untransformierter psychischer Körper
<b>Element</b>	Luft
<b>Verbunden mit</b>	Inneres Anahata (höheres Herzchakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Maha Prana
<b>Gefühl</b>	Berühren
<b>Gefühlsorgan</b>	Haut
<b>Aktionsorgan</b>	Hände
<b>Aufgabe</b>	Harmonie
<b>Beispiel</b>	Ganzheitliches menschliches Wesen
<b>Aktivität</b>	Bhakti Yoga





Beim Anahata Chakra geht es um Liebe, Frohsinn, zwischenmenschliche Beziehungen, Erwartungen – in seinem apara (unreinen) Aspekt ist dies konditionierte Liebe, Liebe die uns abhängig macht von Objekten oder Zuneigungen. Fokussieren auf den untransformierten Aspekt (apara) führt zu den angesammelten Giften unausgedrückter Energie im Herzen/in der Brust, stammen von Enttäuschungen, Zurückweisungen und anderen Verletzungen aus unseren intimen Beziehungen, oft umgangssprachlich als `gebrochenes Herz` bezeichnet.

Das untransformierte Anahata Chakra ist der Sitz der Liebe, aber mit Konditionierungen. Ist es blockiert, wird es verletzend, selbstüchtig und mitleidslos. Wogegen jene mit einer hilfsbereiten Natur, mit Freundlichkeit und Barmherzigkeit und Liebe ausgestatteten ein aktives Anahata besitzen. Wobei diese Liebe auch mit Kondition oder Erwartung ausgestattet ist, und wenn diese nicht erfüllt werden es auch zu Enttäuschungen oder Verletzungen führt, zur Anhäufung von festsitzender Energie im Körper.

Das höhere oder transformierte Anahata hat keinerlei Erwartungen oder Konditionierungen. Es bleibt liebend, auch wenn es nichts zurück erhält.. Ist es aktiv, hat diese Person nicht nur Liebe für seine Nächsten und Lieben, sondern für die gesamte Menschheit und alle Dinge – lebend und manifest – im Universum. Die ist Liebe, die als göttlich bezeichnet wird, bezogen auf Buddhas und Sagen und Avatare, überliefert in den heiligen Texten. Das transformierte Herzchakra ist die Manifestation der göttlichen Liebe in menschlicher Form.

## **Reinigung des Herzchakras**

Wie zuvor, halten Sie einige Positionen und chanten Sie OMA währenddessen für einige Zeit. Halten und chanten Sie so lange sie dies brauchen.



## Vishuddhi Chakra

<b>Position</b>	5. Chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	Zentrum des Nektars
<b>Hauptzweck</b>	Begründer des reinen Mentalkörpers
<b>Physische Verortung</b>	Halsregion
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	Halsgrube
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Transformierter Mentalkörper
<b>Element</b>	Transformiertes Feuer
<b>Verbunden mit</b>	Manipura (3. Chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Udana Prana
<b>Aktionsorgan</b>	Stimmbänder
<b>Quelle der Energie</b>	Universal Mind
<b>Aufgabe</b>	Richtige Anweisungen geben
<b>Beispiel</b>	Erwachtes menschliches Wesen
<b>Aktivität</b>	Schilddrüse



## Ajna Chakra

<b>Position</b>	6. Chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	Kommandozentrale
<b>Hauptzweck</b>	Erschaffer des reinen Pranakörpers
<b>Physische Verortung</b>	Zentrum zwischen den Augenbrauen
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	Zentrum zwischen den Augenbrauen
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Transformierter Prana(vital)körper
<b>Element</b>	Transformiertes Wasser
<b>Verbunden mit</b>	Swadhisthana (2. Chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Udana Prana
<b>Aktionsorgan</b>	Universelles Netzwerk der Energie
<b>Quelle der Energie</b>	Universelles Vital
<b>Aufgabe</b>	Intuition
<b>Beispiel</b>	Erwachtes menschliches Wesen
<b>Drüse</b>	Hirnanhangdrüse

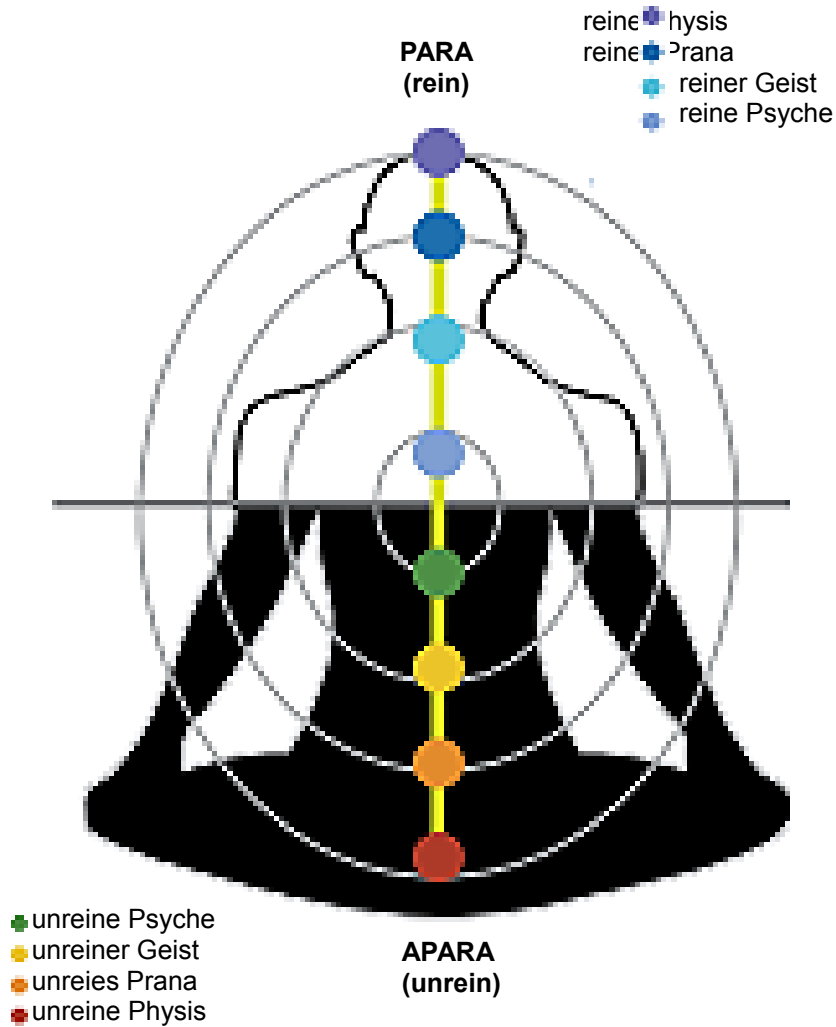


## Sahasrara Chakra

<b>Position</b>	7. Chakra
<b>Sanskrit. Bedeutung</b>	Zentrum der Unendlichkeit
<b>Hauptzweck</b>	Erschaffer des reinen physischen Körpers
<b>Physische Verortung</b>	Krone
<b>Zone der Ausstrahlung (Kshetram) Triggerpunkt</b>	Krone
<b>Subtilkörper (Kosha)</b>	Transformierter physischer Körper
<b>Element</b>	Transformierte Erde
<b>Verbunden mit</b>	Mooladhara (1. Chakra)
<b>Pranaverbindung</b>	Udana
<b>Quelle der Energie</b>	Kosmos
<b>Aufgabe</b>	Astralreisen, außerkörperliche Erfahrungen
<b>Beispiel</b>	Erwachtes menschliches Wesen
<b>Drüse</b>	Zirbeldrüse

# Para- und Apara-Körper

reiner und unreiner Körper



**Para** – reines Bewusstsein, oft bezogen auf die 4 höheren Chakren

**Apara** – untransformiertes Bewusstsein, oft bezogen auf die 4 niederen Chakren

In seinem Buch „The Life Divine“, bezieht sich Sri Aurobindo auf das Konzept der „Double Soul““. Zusammengefasst spricht er über die zwei polaren Gegensätze der Schöpfung. Für jede richtige Unterweisung oder Entscheidung gibt es einen polaren Gegensatz und beides arbeitet in uns, das Para (reine) und das Apara (impure).

Das höhere Chakra ist immer in einem aktiven Status, ist allerdings nicht zugänglich, wenn zu viele Gifte oder zu viel festsitzende Energie die Leitbahnen blockieren, weshalb wir dann keine Entscheidungen im Sinne der höheren Chakren treffen oder Aktivitäten durchführen können. Durch die Praxis des Transformational Yoga können Sie die feststeckende Energie der unteren Chakren lösen, Aktivieren Sie Ihr spirituelles Feuer und reinigen Sie die höheren Chakren. Schmilzt das Eis rund um die höheren Chakren, dann sind Sie in der Lage, die höheren Chakren zu nutzen.

## Aspekte des Geistes

Geist ist das Medium, mit dem wir bewusst mit dem Selbst kommunizieren können. Ebenso wie Bewusstsein in allen Dingen ist, gleichermaßen ist ein Geist in all unseren Körpern und hilft uns mit anderen und dem Selbst zu kommunizieren, in Übereinstimmung mit dem individuellen Bewusstseinslevel.

Gemäß diesem System, kann der menschliche Geist 4-geteilt werden:

**Physischer Geist:** Dies ist der Geist des physischen Körpers und der physischen Dimension unserer Existenz. Asanas helfen nicht nur den physischen Körper zu reinigen, ebenfalls den physischen Geist.

**Prana Geist:** Dies ist der Geist des Lebenskörpers und der vitalen Dimension. Pranayama hilft nicht nur den Prana Körper zu reinigen, sondern auch den Prana Geist.

**Seele:** Dies ist der Geist unseres Seelenkörpers. Beobachtung, Mantren und Meditation sind einige Wege, um unsere Seele zu reinigen.

**Psyche:** Dies ist der Geist des psychischen Körpers. Bei Anrufung des Göttlichen, Liebe, Unterwerfung und Vertrauen sind einige Wege, um den psychischen Geist zu transformieren.

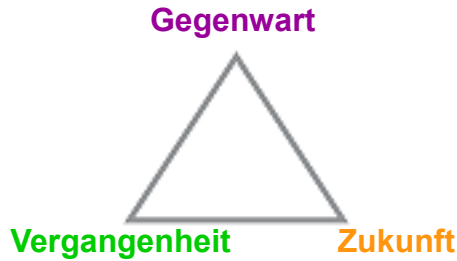
All diese Gedanken gemeinsam, formen den Geistkörper, in Übereinstimmung mit den individuellen Voraussetzungen im gegebenen Raum und der Zeit.

## Was ist Meditation?

Meditation ist ein wissenschaftlich angesicherter Prozess der Kommunikation mit dem reinsten, höchsten Bewusstsein. Es drückt sich aus in Erfahrung und im praktischen Leben, kreiert friedvolle Harmonie in unseren Beziehungen, in allem, was wir tun.

Meditation erfüllt uns mit vollem Respekt zu anderen Religionen, ist aber selbst keine Religion.





Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
<p>- Kraft der Erinnerung/Kraft zu vergessen</p> <p>- Formt unser „Wissen“ aus Büchern, ist konditioniert durch Abläufe+persönliche Entwicklung (Dies ist nicht alles wahr, weil das Beigebrachte oder die Konditionierungen falsch sein können.)</p> <p>- Formt das Ego, welches unser „Selbstbild“ formt, bspw. was wir denken wer wir sind – das mag falsch sein da es auf unserer Nationalität, sozialem/finanziellem Status beruht etc. beruht.</p> <p>- Führt zu Minderwertigkeit oder Überlegenheit</p> <p>- Führt zu Unzufriedenheit und dem Drängen, die eigene Lage zu verbessern aufgrund falscher Annahmen über Geld, Erfolg, materielle Dinge etc.</p> <p>Vergangenheit hat 4 Dimensionen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physisch &gt; riechen/sehen</li> <li>2. Vital &gt; Zorn/Ängste</li> <li>3. Geistig &gt; Studium, Vergangenheitsbewältigung, Konditionierung etc.</li> <li>4. Psychisch &gt; Eltern, Familie, Lieb etc.</li> </ol>	<p>- Hier ruht unsere Kraft der Weisheit</p> <p>- wahrhaftige Orientierung existiert in dieser Dimension</p> <p>- Intelligenz/Kraft zu begreifen und zu verstehen, Wissen, Intellekt, Klarheit, Ausrichtung, Energie zu Beobachten</p> <p>- Wenn wir diese Dimension entwickeln, entwickeln und aktivieren wir unsere wahre Führungsqualität und Weisheit</p> <p>- Das Wissen erwacht (nicht abhängig durch Fakten, Erinnerungen oder Konditionierungen)</p> <p>- LICHT + WAHRHEIT = kann wahre Führung entfalten.</p> <p>- ECHTE MEDITATION GIBT ES HIER</p> <p>&gt;führt zu Erleuchtung</p> <p>&gt;Licht + Wahrheit + Weisheit + wahres Wissen</p> <p>- Vollbewusstsein</p> <p>Beispiel: Wissenschaft, ayurvedisches Wissen erlangt man durch Beobachtung und Achtsamkeitsübung, Gesetzmäßigkeiten werden entdeckt, Wissen und Yoga wird geboren</p> <p>- DYNAMISCHE MEDITATIONSMETHODEN ZUM VERWEILEN IN DER GEGENWART</p> <p>&gt; Praxis des Transformational Yoga / Meditation</p> <p>&gt; Praktizieren über das Leben zu meditieren</p> <p>Beobachtung unseres physischen, vitalen, mentalen und psychischen Körpers / diese Gewohnheit kann Energie unseres bewusstseins verändern.</p> <p>&gt; Beobachte: „wer ist der Beobachter“</p> <p>&gt; Du erweckst Dein wahres Selbst (nicht unter- oder überlegen, mit konstanter Freude und Glückseligkeit)</p>	<p>- Kraft der Vorstellung</p> <p>- Dies ist oft falsch, da es auf Vergnügungen und Dinge, die nicht wirklich glücklich machen und Dinge die passieren könnten, basieren.</p> <p>- Führt zu flaschen Vorstellungen (Wenn die wahre Führungsmacht aktiviert ist, dann hast Du die Fähigkeit in die Zukunft zu schauen / visionär zu sein)</p>

### Bandhas

Bandhas sind „Verschlüsse“ es sind spezielle Körpermanöver mit dem Ziel, den Fluss der Lebensenergie im Torso einzuschränken und in Sushumna Nadi zu überführen, zum Zweck des spirituellen Erwachens. Die Bandhas wirken direkt auf die 3 Granthis „Knoten“, welche den PranafLOW und die aufsteigende Kundalini behindern.



#### Moola Bandha: Wurzelverschluss

**Methode I:** Balle und ziehe sanft den Gebärmutterhals-/Perineum-Zentrum ein- und aufwärts und lasse locker.

**Methode II:** Atme ein und balle und ziehe sanft den Gebärmutterhals ein- und aufwärts, atme aus und lasse locker.

**Methode III:** Atme ein und balle und ziehe sanft den Gebärmutterhals ein- und aufwärts. Halte den Atem und den geballten Gebärmutterhals tonisiert. Atme aus und lasse locker.

**Nutzen:** ~ steigert den Fluss des Apana Prana ~ erweckt das Mooladhara Chakra ~ Energie wird freigegeben und kann sich vom 1. zum 7. Chakra bewegen Diese Energie kann zur Steigerung der spirituellen Energie oder Verbesserung der sexuellen Beziehungen genutzt werden. ~ lindert Depressionen ~ stimuliert die Nerven im Becken ~ tonisiert das Urogenital und das Ausscheidungssystem ~ lindert psychosomatische Krankheiten ~ hilft bei der Neuausrichtung des physischen, mentalen und psychischen Körpers ~ Brahma Granthi – der 1. Knoten kann gelockert oder geöffnet werden, erlaubt der Kundalinienergie aufwärts zu steigen. ~ erlöst von blinden Emotionen und dämpft Energie im Pranakörper und Swadhisthana Chakra.



## Udiyana Bandha: Unterleibskontraktion

**Methode 1:** Atme über die Nase ein, komplett über den Mund aus (blase die Luft heraus), während Du gleichzeitig den Nabel einwärts ziehst. Nach kompletter Ausatmung atme durch die Nase ein und erlaube dem Nabel zurück zur seiner Ausgangsposition zu kommen.

**Methode II:** Atme durch die Nase ein, komplett über den Mund aus (blase die Luft heraus), während Du gleichzeitig den Nabel einwärts ziehst. Nach kompletter Ausatmung halte den Atem und den nabel für eine kurze Zeit, atme durch die Nase ein und erlaube dem Nabel zurück zur seiner Ausgangsposition zu kommen.

**Nutzen:** ~ reinigt von Toxinen in allen 4 Körpern und generiert gleichzeitig Hitze, womit Raum zur Ausbreitung von Energie geschaffen wird. ~ erhöht den Fluss des Samana Prana ~ verbessert das Verdauungsfeuer ~ massiert, tonisiert und stärkt die Verdauungsorgane ~ Adrenalindrüsen werden ausbalanciert ~ verbessert die Blutzirkulation im Körper ~ macht den Fluss von Apana Prana rückgängig und vereint es daher mit Samana Prana ~ stimuliert das 3. Chakra ~ Vishnu Granthi, der psychische Knoten, wird gelockert – erschließt sich das 3. und 4. Chakra ~ verbindet den verschmutzten Mind (3. Chakra) mit dem reinen Mind (5. Chakra). Wer den Vishnu Granthi transzendiert, ist nicht länger an seinen physischen, mentalen und emotionalen Körper gebunden. ~ die Verbindungen und Energien bekommen mehr Universalität.



## Jalandhara Bandha: Kehlverschluss

**Methode 1:** Berühre mit dem Kinn die Brust und beginne mit dem Ujjayi-Atem – (spannt die Muskeln um die Halsgrube), löse nach einiger Zeit auf.

**Methode II:** Berühre mit dem Kinn die Brust und beginne Ujjayi-Atem – (spannt die Muskeln um die Halsgrube), halte halte für kurze Zeit, während Du die Knie aneinander presst, dann entspanne den Atem nach wenigen Momenten, während Du den Kopf wieder anhebst.

**Nutzen:** ~ gleicht die Schilddrüsenhormone aus ~ reguliert den Stoffwechsel ~ beruhigt den Geist ~ erleichtert bei Stress, Angst und Ärger ~ verbessert die Konzentration ~ Die 4 Körper werden aktiviert und die spirituelle Energie steigert sich. ~ Rudra Granthi – der 4. Knoten wird gelockert, aktiviert reines Prana und Reinheit im Mentalkörper. ~ Erlaubt Transzendenz, die Individualität wird hinter sich gelassen und Universalität stellt sich ein.



## Maha Bandha: Der große Verschluss

**Methodik:** Atme durch die Nase ein, ausatmend zuerst Moolabandha, zudem Udiyana Bandha, gefolgt von Jalandhara Bandha halten für eine gewünschte Zeit. Ausatmend lockere zuerst Jalandhara Bandha, dann Udiyana Bandha und zuletzt Moolabandha.

Merke: Die Anwendung und Freigabe von Mahabandha sollte fließend verlaufen, wie im Dominieffekt. Pausiere zwischen den Runden zum erspüren und beobachten der Effekte in den 4 Körpern.

**Nutzen:** ~ beschleunigt den spirituellen Fortschritt ~ bewirkt Steigerungen in allen 3 Bandhas ~ reguliert die Hormonausschüttung der Zirbeldrüse ~ reguliert das gesamte Hormonsystem ~ verjüngt den Körper ~ der Alterungsprozess wird aufgehalten ~ bereitet den Geist auf die Meditation vor ~ aktiviert Kundalinienergie ~ aktiviert alle Körper und Chakren ~ führt zu höheren Stadien des Bewusstseins und der Glückseligkeit.

## Yog Nidra

Wenn der plappernde Geist gestoppt ist und die Sinne sich zurück ziehen, wird der innere Frieden folgen.

**Yog Nidra** ist eine kraftvolle Technik, bei welcher Du bewusst zu entspannen lernst. Für echte Entspannung musst Du bewusst bleiben, in einem dynamischen Stadium des Schlafes. Es ist eine systematische Methode zur Veranlassung kompletter physischer, mentaler und emotionaler Entspannung. Während dieser Praxis scheinst Du zu schlafen, aber das Bewusstsein funktioniert auf einem tieferen Level der Wahrnehmung. In diesem Stadium zwischen Schlafen und Wachen, trittst Du automatisch in Kontakt mit der unbewussten und der bewusstlosen Dimension. Falls das Bewusstsein von der äußeren Wahrnehmung getrennt werden kann und vom Schlaf, kann einiges geschehen, Transformation der eigenen Natur, zunehmendes Wissen, kreativere und aufgefrischte Erinnerungen.

Wenn die Entspannung vollständig ist, ist die Aufnahmefähigkeit größer. Aber wenn das Bewusstsein mit allen Sinnen verbunden ist, in welchem Zustand, ist sie geringer. Deshalb, wenn Du Deinen Geist ein wenig anhebst und ihn in ein Stadium, wo Du weder schläfst, noch komplett wach bist bringst, wirst Du wertvolle Eindrücke in Deinen Geist bringen und er wird mächtiger und dies bleibt so.

Falls Du Schwächen hast und Du wünschst sie los zu werden, dann bringe Sankalpas in Dein Bewusstsein und lausche ihnen während bewusster Stadien. Sankalpa ist ein Sanskritwort und bedeutet lösen oder auflösen. Es ist ein wichtiger Teil von Yog Nidra und ein kraftvolles Werkzeug für die Veränderung Deiner Persönlichkeit und bewegt Dein Leben in eine positive Richtung. Der anfängliche Entschluss ist, wie ein kräftiges Saatgut ins Unterbewusstsein zu pflanzen. Es sammelt sich im Geist und beginnt sich auf einer bewussten Ebene im Alltag zu entfalten.

## Die drei Level der Spannungszustände

Yogische Philosophie und moderne Psychologie stimmen darin überein, dass es drei Basistypen von Spannungszuständen gibt, welche für die Qualen des Lebens zuständig sind. Die systematische Praxis von Yog Nidra arbeitet mit diesen drei Level der Spannung, um aufgebauten Stress freizulassen.

**Muskelspannung:** ist verbunden mit dem physischen Körper, dem Nervensystem und hormoneller Dysbalance. Diese Art von Spannung ist leicht zu entfernen durch tiefe physische Entspannung, erreichbar durch Yog Nidra.

**Emotionale Spannung:** Diese sind eher eine Herausforderung, um sie los zu werden. Sie kommen aus verschiedenen Dualitäten, wie Liebe und Hass, Erfolg und Misserfolg, Frohsinn und Traurigkeit, usw. . Emotionen werden unterdrückt, wenn wir sie nicht frei ausdrücken oder anerkennen, wodurch die Spannung immer tiefer verwurzelt. Yog Nidra kann sinnvoll sein für die Beruhigung der gesamten emotionalen Struktur des Verstandes, so dass die blockierten Emotionen ausgedrückt werden können.

**Seelische Spannungen:** Diese resultieren aus zu viel geistiger Aktivität. Solche akkumulierten Spannungen des Geistkörpers bauen sich auf und zuweilen explodieren sie, haben Auswirkungen auf unseren Körper, den Geist, unsere Verhaltensweisen und Reaktionen. Yog Nidra ist die Wissenschaft der Entspannung, die uns in das Unterbewusstsein zu tauchen erlaubt, zur Freigabe und Entspannung von seelischem Druck und zur Etablierung innerer Harmonie.

### **Shavasana**

Yog Nidra wird im Shavasana durchgeführt, als Basisposition. Jeder sollte sich komfortabel und frei fühlen und den Körper vor dem Start zu seiner Zufriedenheit ausrichten.



### **Sankalpa**

Auflösung oder Entschlossenheit.  
Das Ziel der Anwendung.



### **Entspannung der vier Körper**

Bringe Schritt für Schritt zum Entspannen,  
Bewusstsein in die vier Körper und fünf Sinne.



### **Ausrichtung**

Vertiefte Aufmerksamkeit oder Visualisierung auf den spezifischen  
Focus der Anwendung.  
Beispiel: Bringe für den physischen Körper die Aufmerksamkeit  
auf die Muskeln, das Gewebe, die Knochen etc. .



### **Lade das göttliche Licht ein**

Dies kann laut oder leise geschehen.  
Lade das Licht der Mutter ein, zu kommen und zu heilen und  
aufzurichten. Dies ist der Schlüssel für erfolgreiches Yog Nidra.



### **Herausgehen**

Bringe den Körper sanft aus dem vertieften Zustand zurück  
und setz Dich aufrecht.



## Wie kann man schlechte Eigenschaften transformieren?

- Schlechte Eigenschaften sind von Apara- oder untransformierter Natur.
- Einige Aktivitäten oder Gewohnheiten führen zu einem Verlust an Energie. Konsequenz fördert gute Gewohnheiten und generiert Energie.
- Die Nutzung von Asanas, Pranayama, Mantren, Meditation, Beobachtungs- und Achtsamkeitstechniken helfen, schlechte Gewohnheiten zu transformieren, ohne Druck, Stress oder Willenskraft dafür zu benötigen.

### Schlechte Gewohnheiten des physischen Körpers

Beispiele: Alkohol trinken, Rauchen, Faulheit, lange Schlafen, zuviel Essen, schlechtes Essen, unregelmäßige Entleerung des Darmes und mangelnde Bewegung.

### Die Ursachen

- Diese Gewohnheiten treten vermehrt in einem verschmutzten Körper auf. Zu viele Toxine führen zu Ungleichgewicht und einer Trennung von Deiner reinen Natur, welche reine Gewohnheiten hat.
- Dein Körper folgt nicht den Anweisungen Deines physischen Geistkörpers. Dieser weist Dich an, nicht im Exzess zu trinken, zu früh aufzustehen, weniger und gesünder zu essen usw. Aber der physische Körper möchte mehr essen, mehr Zucker etc. . Diese Begierden sind das Resultat von einem Körperbau mit zu vielen Giftstoffen.
- Tiere essen genug um zu überleben, und geht es ihnen nicht gut, meiden sie Futter.
- Wenn Du Fleisch verzehrst, ist dies nicht schlecht, doch sei Dir bewusst, dass Du dabei mehr Giftstoffe zu Dir nimmst, als bei einem vegetarischen Essen. Wenn Dein Apana Prana stark ist, ist dies kein Problem, aber ist es verschmutzt, es bildet mehr Toxine. Wenn Deine Familie Fleisch ist, benötigt es sicherlich einiges an Zeit, auf vegetarische Diät zu wechseln.
- Schlechte Gewohnheiten führen zum Verlust von Energie im physischen Körper, und kommt dies nicht unter Kontrolle, führt dies zu Übelkeit und Krankheit.



- Gute Essgewohnheiten sind für eine physische Gesundheit erwünscht. Beispiel: iss warm und frisch (nicht zu heiß oder kalt) und meide Schokolade, Eiskreme, Käse etc., was Deine Energie herabsetzt.
- Gute Gewohnheiten werden umgesetzt bei Zuwendung zu Deinem höheren Selbst. Wir wissen dies oft, aber wir sind nicht in der Lage, dies gebührend zu befolgen wegen der Anhäufung von Giftstoffen.
- Dies zu kurieren bedeutet, wir müssen uns einfach daran halten, den Körper zu reinigen, bis er automatisch schlechte Gewohnheiten ablehnt.

## Die Lösung

- **Asana:** Reinigung des physischen Körpers durch die Praxis von Asanas.

Dies führt automatisch zur Reduzierung schlechter Gewohnheiten. Durch die Transformation Deines Körpers, bekommen Deine Gewohnheiten mehr Positives. Der Kommunikationskanal zwischen Dir und Deiner höheren Natur ist offener nach der Reinigung. Dies kann ohne weitere Anstrengung erfolgen und ist nicht abhängig von der Willenskraft des Individuums.

- **Meditation: mit der Raja Yoga Methode**

Weil wir uns in vielen schlechten Gewohnheiten verfangen haben, verlieren wir viel Energie. Aber wenn Du Deine vier Körper beobachtest und den Beobachter während der Anpassung der Aktivitäten, dann swicht jede Energie in ein höheres Bewusstsein, welche in der Balance ist und diese geht nun nicht verloren. Beispiel: zuviel Essen, beobachte den Grund, das Vorgehen, die Orte und die Energie kehrt zurück.

- **Einladung des göttlichen Lichtes: mit der Bhakti Yoga Methode**

Wenn Du Dir Deiner schlechten Gewohnheiten und der Effekte bewusst wirst, bitte still um die Hilfe, die Du benötigst. In diesem Fall kannst Du das göttliche Licht während der Aktivität einladen, dass es alle Zeit mit Dir sein möge. Viele Probleme können damit ausgelöst werden.

## Schlechte Gewohnheiten des Energiekörpers (Prana)

Beispiel: Reagieren mit Angst auf den geringsten Grund, gereiztes Reagieren, Unruhe, Ungeduld, Sucht, Neid, etc.

### Die Ursachen:

- Das Gefühl der Gier kann zu einer Gewohnheit für Diebstahl oder Angst führen. Unsicherheit kann auch zum Horten oder anderer schlechten Gewohnheiten führen.
- Sucht: Verlangen nach Alkohol, Drogen, Rauchen. In der Sucht gibt es kein Gleichgewicht oder Kontrollmöglichkeit, und Genuss steht über allem. Es ist ein Thema der Lebensenergie, welches sich auch mit einem Verlust im physischen Körper auswirkt. Dies samt ausschweifendem Einkaufen oder dem Anspruch auf Luxus zu allen Zeiten, es führt zu Verunreinigungen im Pranakörper.
- Mangel an Elastizität führt zur Unfähigkeit, sich auf die Atmosphäre einzustellen. Beispiel: Die Lebensenergie ist leicht zu verärgern bei Stromausfall, Ausfall der Klimaanlage oder Heizung oder irgendwelchem Mangel an regulären Dingen, dann regt sich eine Person auf.
- Ein niedriges Pranafeld kann ebenfalls durch mangelnde Kontrolle über das eigene Temperament entstehen oder leicht durch Ärger, was zu noch mehr Verlust an Energie führt.
- Angst und Verfolgungswahn: Viele Menschen reagieren mit Angst oder Verfolgungswahn, wegen Verunreinigungen in Form von unausgedrückten emotionalen Energiefeldern und Mangel an Verbindung zum Göttlichen. Beispiel: Angst vor Schweinegrippe oder Krankheiten, oder Paranoia wegen einer Situation die nicht stattgefunden hat aber vielleicht stattfinden könnte.
- Niedriges Prana mit verschmutztem Pranakörper kann zu Krankheiten wie Diabetes, Problemen in den Geschlechtsorganen, Allergien, Entzündungserkrankungen wie Asthma, rheumatoide Arthritis etc. führen.
- Kriminallität: In einigen Fällen kann dies zu Kriminallität führen. Mörder, Vergewaltiger, etc. haben einen sehr verschmutzten Pranakörper. Ihre Energie vibriert auf einem niedrigen Bewusstsein.

## Die Lösung:

### 🔵 **Pranayama: Reinigung des Pranakörpers**

Die Praxis von Pranayama und Asanas hilft, festzistende Energie im Pranakörper freizulassen. Unausgedrückte Emotionen werden durch diese Techniken gelockert, führen zu höherer Energie oder Ausweitung von prana. Reines Prana führt zu mehr positiven Gewohnheiten, weniger Begehren und stärkerer Willenskraft.

### 🔵 **Meditation und Beobachtung**

Hilft, den Pranakörper in die Balance zu bringen.

### 🔵 **Einladung des göttlichen Lichtes: Bhakti Yoga Methode**

Lade das göttliche Licht ein, zu kommen und Dir bei der Bewältigung schlechter Gewohnheiten zu helfen.

Diese beiden letzten Methoden können helfen, schlechte Gewohnheiten zu transformieren. Zunächst beobachte Dich selbst in der Situation, werde Dir der Gewohnheit bewusst. Dies macht die Situation komfortabler und berechenbarer. Danach entlasse die Gewohnheit ins Göttliche. Zum Beispiel: Alkohol zu trinken mit Aufmerksamkeit, führt nicht zu Abhängigkeit. Wirst Du davon abhängig, sinkt Dein Energievorrat. Aber mit Aufmerksamkeit aktivierst Du das Para-Bewusstsein und Du erhältst die Hilfe und Präsenz des Göttlichen.

## Schlechte Gewohnheiten des Mentalkörpers

Beispiel: Gefühl von Unter- oder Überlegenheit, zu viel Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft (iNicht Aktivieren oder Vertrauen auf die eigene intuitive Führungsmacht), negatives Denken.

## Die Ursachen:

- Wankelmütiger Geist oder Unruhig sein sind Ergebnisse von Imbalance.
- Negatives Denken oder Traurigkeit: In extremen Fällen führt dies zu überzogenen Vorstellungen oder Paranoia (Krankheit des Geistkörpers). Ein zweifelnder Geist (psychischer Körper ist ebenfalls involviert) ist allzeitig in der Vergangenheit (Gewohnheit sich an vergangene Situationen zu erinnern und Unfähigkeit, sie gehen zu lassen) oder der Geist ist in der Zukunft (das Gefühl des Tagträumens, ständig Planen zu müssen, unbewusstes Denken in der Zukunft)). Dies sind schlechte Gewohnheiten des Geistes, und die meisten von uns sind unfähig, in der Gegenwart zu leben.
- Keine Zufriedenheit zu finden, ist ebenfalls eine schlechte Gewohnheit des Geistes.
- Mangel an Willenskraft oder Unentschlossenheit: man ist nicht in der Lage, Ziele zu erreichen aufgrund mangelnder Konzentration und Konsequenz. Verlust an Willenskraft bedeutet auch, dass niedere Lebensenergie verschmutzt ist.
- Verlust an Selbstvertrauen: Abhängig von Ratschlägen anderer; nicht in der Lage zu sein, Entscheidungen zu treffen aufgrund mangelnder eigener Führungsmacht.
- Eine Imbalance im mentalen Prana tritt auf, wenn Du nicht weißt, wer Du bist. Abhängigkeit vom geistigen Bild des Ego. Kraft kommt von Zentrum des Universums. Um die wahre Kraft der Weisheit zu aktivieren, musst Du Dich direkt beobachten, ohne Vergangenheitserleben für den Weg zu wahren Wissen.
- Alleiniges Interesse an der Anhäufung von Macht und Reichtum: Dies ist eine schlechte Gewohnheit des Mentalkörpers. Nicht die Gedanken sind positiv oder negativ, das ist eine grundlegende Annahme des Egos, welches das falsche Mental ist und Dich zurück wirft in Deinem mentalen Entwicklungsprozess. Ein verschmutztes Mental zieht Dich energetisch herunter, weg von Deinem reinen mentalen Sein. Der egoistische Geist denkt ständig über Kraft, Reichtum, Ruhm etc. nach, für Dich, für Deine Familie und für Hab und Gut. „Beobachte den Beobachter“ und wirf ein Auge auf Deine Gedanken und Reaktionen. Dies ist ein Prozess, welcher umschaltet auf höheres Bewusstsein für Dein reines geistiges Potential. Dies ist ein unmittelbarer Wechsel des Bewusstseins, wie ein Schritt zurück um sich selbst zu beobachten. Du realisierst, dass Du ein Teil des universellen Spieles bist und der vernetzten Verbindung mit dem Universum, was zur Selbstrealisierung und Einzigartigkeit führt. Dies geht schnell, löst Dich vom Ego und erweckt Dein wahres Selbst, Du realisierst, wer Du bist. Dies ist die Transformation des mentalen Energiefeldes und wahres Wissen und Führungskraft ist nun verfügbar, wenn Du in vollem Umfang in der Gegenwart bist. Einladung des göttlichen Lichtes in Dein mentales Energiefeld, kann ebenfalls zu einem Wechsel des Bewusstseins führen.

## Die Lösung

### ● **Mantra und Yog Nidra**

Asanas führen zu 10% der Verschmutzung des Mentalkörpers. Mantren sind ein sehr effektiver Weg das mentale Sein zu lösen während Yog Nidra.

### ● **Meditation: statisch und dynamisch**

Dies ist Raja Yoga Technik.. Die Kraft den Anstieg zu beobachten, und innere Weisheit ist ja nicht unabhängig von Erziehungswissen oder erleben des äußeren Mentals, welches ausgeschaltet sein muss. Die Gedanken müssen zuerst ruhig werden. Die höhere Intelligenz wartet darauf, in der Gegenwart zu leben.

### ● **Einladen des göttlichen Lichtes: Bhakti Yoga Methode**

Öffne Dein Herz für das Göttliche. Frage nach höherer positiver Hilfe und Du wirst Allezeit Hilfe erhalten. Vertrauen und Glauben wird Führungskraft und richtige Antworten erhalten. Überlasse Dich dem Göttlichen.

## Schlechte Gewohnheiten des psychischen Körpers

Beispiel: Unfreundlichkeit, Selbstsucht, nutzlos und grausam sein.

### Die Ursachen:

- Zu viele Erwartungen, Konditionierungen, Anhaftungen sind schlechte Gewohnheiten des psychischen Körpers und dies führt zu Enttäuschungen und Schmerzen, resultierend aus einem Verlust an Energie aus dem psychischen Körper.
- Keinen Glauben oder Vertrauen haben: Zweifel der Person gegenüber, die Du liebst.

Misstrauen, fehlendes Wissen, wer Du bist oder Mißtrauen ob Deine Liebe zurückkehrt.

- Anhaftungen wo das Herz einbezogen ist, solche wie meine Stadt, meine Arbeit, meine Religion, mein Gott etc. beziehen den untransformierten psychischen Körper mit ein und sind schlechte Gewohnheiten, resultierend aus zu vielen Anhaftungen.
- Tagträumen ist die einzige Beschäftigung, wobei das Herz woanders ist und der Geist andernorts. Ist keine gegenwärtige Präsenz während der Arbeit da, wird etwas unvollständig und nicht erfolgreich. Ganzheitliche Präsenz bewirkt, dass Körper, Lebensenergie, Geist und das Herz zusammenarbeiten. Beispiel: Wenn jemand auf der Arbeit ist und an sein Kind denkt, sind nur 20% seiner Energie verfügbar, und wenig Erfolg ist möglich. Wenn Du mit dem Kind zusammen bist, realisierst Du volles Bewusstsein, bist involviert und Präsent.
- Gewohnheit, das Leben ohne Aufwand für Gott an der Seite zu führen und die Schuld für das eigene Schicksal oder das Pech bei Gott zu suchen. Ist das Herz geteilt, kann Dich keine göttliche Liebe erreichen. Aufmerksamkeit ist erforderlich.
- Die Kinder, den Ehemann kontrollieren zu wollen etc., Erwartungen an sie oder jemand anderen zu knüpfen.
- Ist jemand unfreundlich, selbstsüchtig, unkonstruktiv, grausam, zeigt dies, dass sein Herz blockiert ist durch Verschmutzung des psychischen Körpers.

## Die Lösung

### • **Mantra**

Reinigung des psychischen Körpers kann durch Chanten von einladenden Mantraen ausgeübt werden.

### • **Meditation und Beobachtung**

Schlechte Gewohnheiten können durch Aufmerksamkeit auf die psychischen Verhaltensmuster transformiert werden.

### • **Öffnen für das göttliche Licht**

Offenbare Deine schlechten Gewohnheiten der höchsten Mutter, um Hilfe zu erhalten.

Kultiviere eine Haltung von Hingabe. Wahre Hingabe und Absicht hilft. Offenbare Dich als ein Instrument für das Göttliche, dann löst sich das Ego sofort.

---

### Schlussfolgerung

Wenn zu viele Toxine im physischen und im Pranalörper sind, ziehst Du schlechte Gewohnheiten an. Wenn diese Körper durch die Yogatechniken sich beginnen zu reinigen, wird Prana (Lebensenergie) generiert, expandiert und kann alle Deine Körper filtern. Automatisch und mit Aufmerksamkeit wirst Du Dein Energielevel und Dein Bewusstsein anheben. Beispiel: Wenn Du gelegentlich Wein trinkst oder einiges tust, um Deinen Energieverlust zu fördern, ist dies kein Problem. Deine Pranas wurden gereinigt und die positiven Gewohnheiten übernommen. Mit höherem Bewusstsein hilft das Übersinnliche. Mit dieser Hilfe und der Gegenwart des Göttlichen, kannst Du Deine Probleme selbst aushandeln und Deine Gewohnheiten an eine integrierende Praxis anheften. Yoga und Meditation, ohne zusätzlichen Stress, verankern Dein freudvolles Leben.

## Mantras

- Mantras erzeugen Klangvibrationen, welche einen entspannenden und heilenden Effekt auf alle Aspekte unseres Seins ausüben. Sie beruhigen den Geist, kreieren Frieden, beruhigen und schaffen damit Raum für aufsteigende Energie. Manche Mantren haben einen bestimmten Effekt und dieser muss zuvor angeleitet werden.

## Anrufungsmantren

**Om**

**Ananda mayee**

*Translation: She, the delight*

(We invoke supreme bliss into our four bodies)

**Chaitanya mayee**

*Translation: She, the Consciousness*

(We invoke awakened supreme consciousness into our four bodies)

**Satya mayee**

*Translation: She, the truth*

(We invoke supreme truth into our four bodies)

**Paramee**

*Translation: She, the Supreme*

(Eternally)

Jede Praxis des Transformational Yoga beginnt und endet mit diesem Anrufungsmantra, welches Überbewusstsein im Zusammenhang mit Energie erzeugt. Lade das Licht der Mutter ein zu kommen und die Praxis zu leiten. Dies bringt das Licht und die Gnade des Universums.

Das Mantra kreiert ebenfalls ein Energiefeld rund um den Praktizierenden und sein Umfeld, kreiert ein Schutzschild und entfernt Störkräfte, schützt und reinigt die Atmosphäre.

Das Licht der Mutter einzuladen ist der wichtigste Aspekt der Praxis, weil es den Praktizierenden mit dem universellen Feld verbindet und die Gnade und den Segen der Mutter.

## Chakra Mantras

Die folgenden Mantren werden genutzt als Teil der Reinigungsroutine, und unterstützen das Pranayama, die Asanas und das Chanting.



Jedes Mantra wird 3 mal wiederholt, während Du die Vibration, erzeugt durch den klang, beobachtest. Beginne mit dem Entspannungsmantren, gefolgt von den Reinigungsmantren und zuletzt die Aktivierungsmantren.

Chakra	Entspannung	Reinigung	Aktivierung
<b>Mooladhara</b>	SA	LAM	OM LAM MA
<b>Swadisthara</b>	RE	VAM	OM VAM MA
<b>Manipura</b>	GA	RAM	OM RAM MA
<b>Anahata</b>	MA	YAM	OM YAM MA
<b>Vishuddi</b>	PA	HAM	OM HAM MA
<b>Ajna</b>	DHA	CHAM	OM CHAM MA
<b>Sahasrara</b>	NI	SRI	OM SRI MA

Die Mantren sind sehr kraftvoll und effektiv, weil sie in allen 4 Körpern und in allen 7 Chakren gleichzeitig arbeiten. Die oben genannten Mantren sind oft eine Basis für unterschiedliche Yogatraditionen und Tantra zur Vorbereitung höherer Praxis.



## Elemente Mantren

Die Elementemantren helfen, die 5 Elemente zu transformieren, sowohl in uns, als auch in der Welt um uns. Die 5 Elemente sind Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum.

Jeder Teil wird 3 mal wiederholt:

***Om Prithvi Namaha***  
(Earth – Mooladhara Chakra)

***Om Mahasarswati Namaha***  
(Transformierte Erde – Sahasrara Chakra)

***Om Samudrai Namaha***  
(Wasser – Swadhisthana Chakra)

***Om Mahalaxmi Namaha***  
(Transformiertes Wasser – Ajna Chakra)

***Om Agni Namaha***  
(Feuer – Vishuddi Chakra)

***Om Mahakali Namaha***  
(Transformiertes Feuer – Vishuddi Chakra)

***Om Vayu Namaha***  
(Luft – niederes Anahata Chakra)

***Om Maheshwari Namaha***  
(Transformierte Luft – höheres Anahata Chakra)

***Om Aakashai Namaha***  
(Raumelement)

***Om Aditi Namaha***  
(Transformiertes Luftelement)



## Pranayama

Aktiviere die 5 Pranas in der gleichen Weise, wie die übliche transformierende Yoga-Praxis, vor der Durchführung der Asanas.



### (i) Maha Prana (Brustatmung) x 5

Legen Sie die linke Hand über der Brust ab und obenauf die rechte; atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie den Atem für eine Zählzeit von 20 an, dann atmen Sie sanft aus und konzentrieren sich auf die Kontraktion der Brust und das Geräusch des ausströmenden Atems.



### (ii) Apana Prana (Bauchatmung) x 5

Legen Sie nun die linke Hand auf den Bauch, darauf die rechte Hand und atmen Sie langsam durch die Nase ein, während sich der Bauchraum weitet. Für 10 Zählzeiten halten Sie nun den Atem an. Sie atmen langsam wieder durch die Nase aus, während sie den Bauch herabpressen, so wie Sie es vertragen.



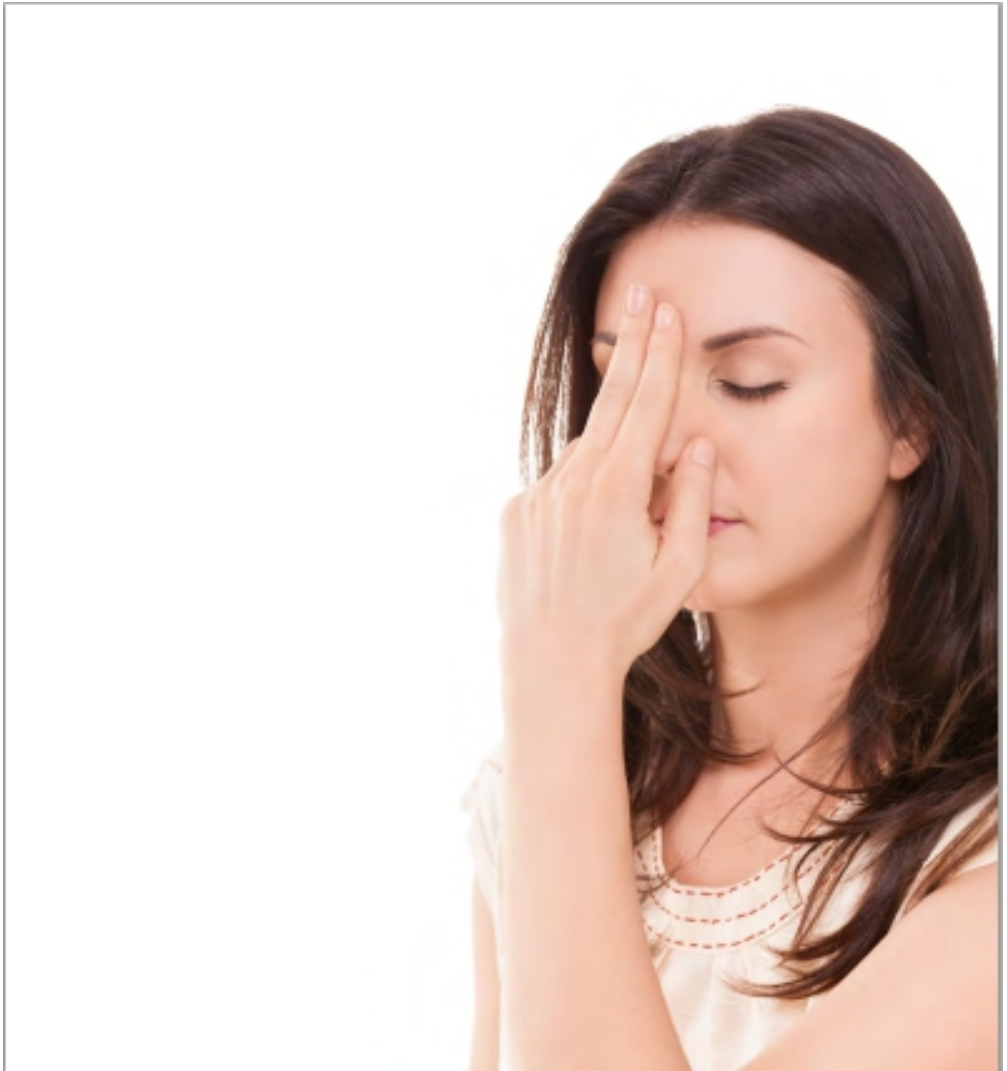
(iii) Samana Prana (kappalbhati breathing) x 25 x 2

Merke: Muss auf nüchternen Magen erfolgen. Atme aus, dann nimm einen tiefen Einatemzug und atme kräftig durch die Nase aus, 20 mal in kurzen scharfen Atemzügen und erlauben Sie dem Atem passiv zu bleiben, während des Ausatems. Legen Sie die Hände auf den Bauch und fühlen Sie den Weg, in welchem die Bauchmuskeln kontrahieren, um die Luft herauszupressen.



(iv) Udana Prana (Kopf Atmung) x 5

Heben Sie die Arme und legen Sie Ihre rechte Hand auf die Rückseite des Kopfes, darüber die linke Hand. Atme tief durch die Nase Weiten Sie die Brust und ziehen sie diese zusammen. Halten Sie für eine Anzahl von 10 den Atem an, dann atmen Sie langsam durch den Mund aus.



(v) Vyana Prana (nadi shodhana Wechselatmung) x 10

Methodik ( Wechselatmung): Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen sanft durch das linke Nasenloch ein. Schließen Sie nun das linke Nasenloch mit dem dritten Finger, und lösen den Daumen vom rechten Nasenloch, so dass Sie leicht durch dieses ausatmen können. Sodann atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, dann verschließen sie dieses wieder mit dem Daumen, so dass Sie durch das linke ausatmen können. Dies ist eine Runde.

### Asana: Chakra Activation Set

Bitte vermerke: Da es wichtig ist, Ihr Limit zu befördern, nutzen und bleiben Sie länger in jeder Position, zwingen Sie sich nicht, in der Position zu bleiben. Vielmehr nutzen und hören Sie auf ihren inneren Berater um zu sehen, wie lange jeder Aspekt der Praxis gestaltet werden muss. Mit Zeit, Ausdauer, Flexibilität etc. werden Sie automatisch besser in harmonischer Weise.

Ausführung des Chakrasets mit 10 Asanas (siehe nachfolgende Seiten) in 4 Etappen:

#### **Stufe 1:**

#### Reinigung des physischen Körpers (Mooladhara Chakra)

Für jedes Asana des Set – zuerst einatmen und dehnen, dann ausatmen während Sie sich in die Pose begeben. Halten Sie den Streck, entspannen Sie den Atem und beobachten Sie die Gebiete, wo Druck entsteht – beides, die Intensität und die Stelle. Notieren Sie besondere Bereiche mit Beschwerden oder Schmerzen. Konzentrieren und fokussieren Sie den Geist auf diese Gebiete, wo Toxine oder verschmutzte Energie übrig bleiben. Wenn der Druck oder der Schmerz beginnt sich zu erleichtern, wurden diese Giftstoffe freigelassen. Halten Sie die Dehnung so lange Sie das Gefühl haben, dass dies nötig ist (5 oder 10 Minuten als Anregung), fahren Sie fort, Ihren Geist auf alle Gebiete Ihres Körpers zu fokussieren, wo Schmerzen sind.





## Stufe 2:

### Reinigung des Prana Körpers (Swadishthana Chakra)

Nehmen Sie das Asana oder die Pose ein. Halten Sie die Streckung wie zuvor und führe Sie in dieser Zeit Kapalbhata Pranayama durch, nicht zu kräftig (20 – 30% Kraft), fahren Sie fort mit mindestens 30 Atemzüge, mehr – wenn Sie das Gefühl haben – ist Vorteilhaft. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Reinigungsprozess, richten Sie Ihren Geist auf den Pranakörper aus. Wenn Sie fertig sind, dann lockern Sie, atmen und strecken sich, dann ausatmend in die Ausgangsposition zurück kehren. Wiederhole mit einigen Asanas in dieser Sequenz.



## Stufe 3:

### Reinigung des Mentalkörpers (Manipura Chakra)

Nehmen Sie das Asana oder die Pose ein, halten Sie den Streck wie zuvor und in dieser Zeit praktizieren Sie Bhramari Pranayama (Bienensummenatmung – atmen Sie voll durch die Nase ein, atmen Sie durch die Nase aus, atmen Sie durch die Nase während eines tiefen Brummtones). Wiederholen Sie Bhramari einige male, geben Sie den sanften Schwingungen , die Sie erzeugen, Aufmerksamkeit und richten Sie Ihren Focus auf Ihren Mentalkörper und auf den Reinigungsprozess. Wenn Sie fertig sind, lassen Sie locker, atmen Sie ein und strecken sich, dann atmen Sie aus und kommen Sie zurück in die Startposition.



## Stufe4:

### Reinigung des psychischen Körpers (Anahata Chakra)

Nehmen Sie das Asana oder die Pose ein, halten Sie den Streck wie zuvor und dieses mal praktizieren Sie das Mantra „Om Ma“. Wiederholen Sie „Om Ma“ einige male, geben Sie den sanften Schwingungen , die Sie erzeugen, Aufmerksamkeit und richten Sie Ihren Focus auf Ihr Herz und auf den Reinigungsprozess. Wenn Sie fertig sind, lassen Sie locker, atmen Sie ein und strecken sich, dann atmen Sie aus und kommen Sie zurück in die Startposition.





(I) Paschimottasana (sitzende Vorwärtsbeuge)

Sitzen Sie mit vorwärts gestreckten Beinen, Füße ca. 50 cm auseinander. Heben Sie Ihre Arme während Sie einatmen und strecken Sie diese über den Kopf, dann atmen Sie aus und beugen sich vorwärts, dann atmen Sie aus und beugen sich vorwärts aus den Hüften heraus, greifen Sie mit den Händen nach den Füßen.



(ii) Janu Sirshasana (Kopf zum Knie Pose)

Setzen Sie sich mit vorwärts gestreckten Beinen hin und mit den Füßen soweit auseinander, wie Sie können. Beugen Sie Ihr linkes Bein und platzieren Sie Ihren linken Fuß am rechten Knie. Legen Sie die rechte Hand auf ihr linkes Knie, dann heben Sie Ihre linke Hand während des Einatmens und atmen Sie, während des Herunterbeugens zum Greifen des rechten Fußes, aus.



(111) Janu Sirsasana (Kopf zu Knie Pose)  
Zurück zur Mitte und auf der linken Seite wiederholen.



(112) Pada Prasar Paschimottanasana (Rückbeuge)  
Wie bei (i), aber diesmal mit den Beinen so weit wie möglich auseinandergestreckt.



(ྐ) Titali (Schmetterling)

Sitzen Sie still, beugen Sie Ihre Knie und bringen Sie die Füße zusammen, so dass sich die Sohlen berühren. Halten Sie Ihre Füße und bewegen Sie die Knie sanft auf und ab 30-40 mal, wie ein Schmetterling mit flatternden Flügeln. Halten Sie die Position beugen Sie sich vorwärts über Ihre Füße während des Ausatmens.



(vi) Shashankasana (Kindhaltung)

Knien Sie auf der Matte und legen Sie Ihre Hände hinter dem Gesäß ab. Halten Sie das rechte Gelenk mit Ihrer linken Hand. Einatmen, dann beugen Sie sich vorwärts wobei auch die Hände nach vorn kommen und Ihr Gesäß auf den Hüften ruht.



(ॐ॥) Ushtrasana (Kamelpose)

Stellen Sie sich auf die Knie, so dass Ihr Rumpf auf dem Boden ist, so als ob sie auf den Knien stehen. Platzieren Sie Ihre Hände hinter den Hüften, Finger zeigen nach unten, so dass Sie Ihren Rücken stützen. Einatmen und dann ausatmen, während Sie sich so weit zurück beugen, wie Sie können. Sind Sie fertig, können Sie weiter nach hinten mit den Händen greifen und nach den Fersen greifen, um die Balance zu halten.



(ॐ॥) Marjari Asana (Katzenposition)

Kommen Sie auf Hände und Füße, beugen Sie Ihre Knie leicht auseinander, so dass Sie im Gleichgewicht sind. Dann atmen Sie aus, während Sie den Kopf senken und die Wirbelsäule wie eine Katze beugen. Wiederholen Sie diese Bewegung 2 bis 3 mal, um Flexibilität zu bekommen. Dann bewegen Sie sich in die erste Position und halten diese.

Erste Position, schauen Sie aufwärts, beugen Sie die Wirbelsäule so, dass sie in eine konkave Beugung kommt.



(१५) Marjari Asana (Katzenposition)

Erste Position, Kopf herabhängend, Rücken nach unten gebeugt in konvexer Haltung.



(१६) Parvatasana (Berghaltung)

Legen Sie die Hände auf die Matte, wie bei der Katzenposition, strecken Sie die Knie und stellen Sie sich mit Fußsohlen flach auf den Boden.

## Meditation

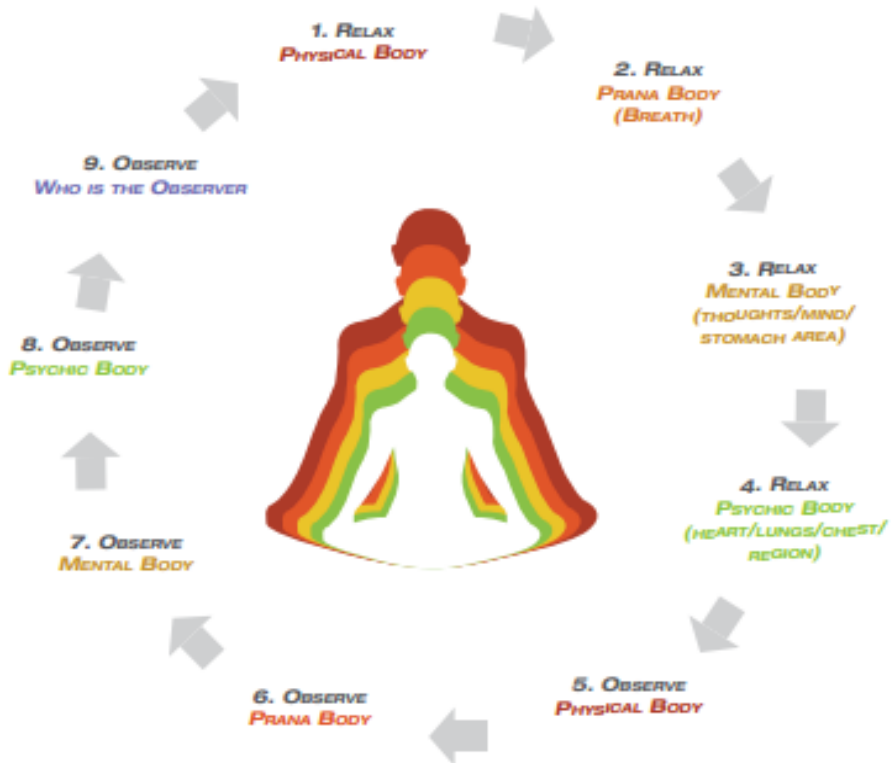
Meditation ist eine Methode, welche Harmonie und Frieden bringt. Während sie uns einen Einblick in unsere Para-Natur gibt. In wahrer Meditation löst sich das Ego auf und das Bewusstsein ist erhöht.

- Energie stabilisiert sich in der Regel in den unteren Chakren, aber sie bewegt sich durch Selbstregulierung nach oben, wenn die Paranatur eingeschaltet wird. Daraus ergibt sich eine mehr positive, elastischere Natur.
- Meditationstypen: Meditation kann statisch sein (sitzend auf einem Platz) oder dynamisch. Einige Aktionen werden mit Aufmerksamkeitlenkung durchgeführt und einem Streben nach höherem Selbst kann in bei dynamischer Meditation erfolgen, so wie beim Gehen oder Musik hören, etc.
- **Raja Yoga Meditation:** nutzt weisheitsorientierte Techniken und konzentriert sich im 3. Chakra oder im Mentalkörper
- **Bhakti Yoga Meditation:** ist herz-orientierte Meditation und ist verbunden mit dem 4. Chakra. Es führt zu psychischem Erwachen.
- **Karma Yoga Meditation:** ist aktionsorientierte Meditation.
- **Sankia (Gyana) Yoga:** arbeitet mit höheren Chakren und konzentriert sich auf das Göttliche in uns. Hört auf und fühlt den innerlichen Frieden, folgt dem inneren Guru und Erleuchtung geschieht. Es führt zu Respekt gegenüber dem inneren Himmel und in allen anderen.
- **Beobachtung:** Dies ist der Schlüssel für erfolgreiche Meditation. Wenn in einer komplizierten Situation angehalten und beobachtet, bevor blind reagiert wird. Dies gibt Dir Zeit, um in Deinen Parakörper zu schlüpfen unmittelbar transformiert sich negative Energie in positive Weisheit. Normalerweise reagieren wir auf äußere Einflüsse in einem Stadium von Unbewusstheit, aber mit Selbstbeobachtung sind wir fähig in ein höheres Bewusstsein zu switchen.

- **Dharana:** Konzentration ist der erste Schritt zur Meditation. Fokussieren auf alles im Außen ist Dharana oder Konzentration, denn wenn der Fokus sich ins eigene Innere verschiebt, geschieht Meditation. Dharana ist ein guter Weg für Menschen, die sich selbst in den Zustand der Meditation bringen möchten.
- **Dhyana:** Beinhaltet Beobachtung und Aufmerksamkeit auf die 4 Körper.
  - **Physischer Körper:** entspannt die Muskeln, die Wirbelsäule und fühlt den Energiefluss
  - **Prana Body:** beobachte den Atem, blinde Emotionen und wünsche Dir Hingabe an das Göttliche
  - **Mental Body:** beobachte die Gedanken, sei in der Gegenwart und übergebe das Ego.
  - **Psychischer Körper:** schau, was in Deinem Herzen ist und erlaube Dir, unkonditionierte Liebe einzugehen.
- **Frage Dich selbst:** Was ist mein wahres Selbst? Was ist meine Bestimmung hier?
- **Samadhi:** Dieses Stadium ist das Tor – dynamische Meditation mit konstanter Bewusstheit während des Lebens.
- **Die inneren Gesetze**
  - Lass das Ego los, um zu lernen. Sei offen und unschuldig, wie ein Kind, dann erwacht das wahre Selbst.
  - zu Denken, dass Du immer alles weißt, ist eine dicke Blockierung im Mentalkörper.
  - Strebe nach lebenslangem Lernen und eröffne Dir neue Dimensionen. Die innere Reise endet nie.
  - Gutes im Inneren zieht gutes Außerhalb an. Dasselbe für das Schlechte.



## Transformierende Integrale Meditations Ausbildung



1. Entspanne Deinen physischen Körper	2. Entspanne Deinen Atem (Vital)
3. Entspanne Deinen Geist	4. Entspanne Dein Herz
5. Beobachte Deinen Atem (Vital)	6. Beobachte Deinen Geist
7. Beobachte Dein Herz	8. Beobachte Dein wahres Selbst
9. Beobachte Dein wahres Selbst	10. Wiederhole

## Benefit: Chakra Aktivierungs Reihe

### i) Paschimottanasana (sitzende Vorwärtsbeuge)



**Physischer Körper:** Stärkt die Wirbelsäule, öffnet die Muskeln und die Beine, heilt das Verdauungssystem und die Sexualorgane, verbessert die Bedingungen zur Erzeugung neuer Zellen, generiert die zu 90% verborgene Energie im Mooladhara

**Pranakörper:** stimuliert Apana und Samana Prana

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, gibt Frieden und mentale Klarheit

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert Sushumna Nadi, Mooladhara Chakra und Kundalini Shakti

### (ii) Janu Sirshana (Kopf zum Knie Pose)



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, öffnet die Muskeln in den Beinen, heilt das Verdauungssystem und die Sexualorgane, verbessert die Bedingungen zur Erzeugung neuer Zellen, generiert die zu 90% verborgene Energie in Swadishthana.

**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana und Maha Prana

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, bringt Frieden und mentale Klarheit

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert Pingala nadi, Swadishthana Chakra und Kundalini Shakti  
(111) **Janu Sirshasana (Kopf zum Knie Pose)**



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, stimuliert das Nervensystem, ist gut für den Bauch und das Verdauungssystem, generiert die zu 90% verborgene Energie im Manipura  
**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana und Maha Prana  
**Mentalkörper:** beruhigt den Geist, gibt Frieden, mentale Klarheit und Willenskraft  
**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit  
**Spirituelle Körper:** stimuliert Pingala Nadi, Manipura Chakra und Kundalini Shakti

(111) **Pada Prasar Paschimottanasana (rückwärtige Dehnung)**



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, stimuliert das Nervensystem, ist gut für den Bauch und das Verdauungssystem, generiert die zu 90% verborgene Energie im Mooladhara  
**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana, Maha Prana, Udana Prana und Vyana  
**Mentalkörper:** beruhigt den Geist, gibt Frieden, mentale Klarheit und Willenskraft  
**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit  
**Spirituelle Körper:** stimuliert Ida, Pingala und Sushumna Nadis, all 7 Chakras und Kundalini Shakti

### (v) Titali Asana (Schmetterlingspose)



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, stimuliert das Nervensystem, ist gut für den Bauch und das Verdauungssystem, generiert die zu 90% verborgene Energie im Mooladhara

**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana, Maha Prana, Udana Prana und Vyana

**Mentalkörper:** beruhigt den Geist, gibt Frieden, mentale Klarheit und Willenskraft

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit

**Spiritueeller Körper:** stimuliert Ida, Pingala und Sushumna Nadis, alle 7 Chakras und Kundalini Shakti

### (vi) Shashankasana (child pose)



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule und den Rücken, öffnet die Muskeln in den Beinen, heilt das Verdauungssystem und die Sexualorgane, macht die Haut schöner, hilft PMS zu reduzieren und die Menopause begleitende Krankheiten, generiert die zu 90% verborgene Energie im Mooladhara und Swadhithana

**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana und Maha Prana

**Mentalkörper:** beruhigt den Geist, gibt Frieden und mentale Klarheit

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert alle 7 Chakras und Kundalini Shakti

(vii) **Ushtrasana (Kamelhaltung)**



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, öffnet das Herz, die Lunge und die Brustregion, gleicht die Schilddrüse aus, kontrolliert Hunger und Durst

**Pranakörper:** stimuliert Samana, Maha und Udana Prana

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, gibt Frieden, mentale Klarheit und Willenskraft

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert Sushumna Nadi und höhere Chakren

(viii) **Marjari Asana (Katzenposition)**



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, tonisiert das Gesäß, verbessert die Blutzirkulation, heilt das Verdauungssystem und die Sexualorgane

**Pranakörper:** stimuliert Apana Prana und Samana Prana

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, gibt Frieden und mentale Klarheit

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert Sushumna Nadi, Mooladhara, Swadishthana, Manipura und

Anahata Chakras.

(ix) **Marjari Asana (Katzenpose)**



**Physischer Körper:** streckt die Wirbelsäule, gleicht die Schilddrüse aus, hilft bei Spondylose, heilt das Verdauungssystem und die Sexualorgane, generiert die zu 90% verborgene Energie im Mooladhara

**Pranakörper:** stimuliert Samana, Maha, Udana Praha und Vyana

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, gibt Frieden, mentale Klarheit und Willenskraft

**Psychischer Körper:** bewirkt Frieden und mentale Ausgeglichenheit

**Spirituelle Körper:** stimuliert Sushumna Nadi, Manipura, Anahata, Vishuddi und alle höheren Chakren

(x) **Parvatasana (Berghaltung)**



**Physischer Körper:** verbessert die Blutzirkulation zum Gehirn, verlängert die Wirbelsäule, die Beine, Waden- und Schultermuskeln, verteilt überall Kraft

**Pranakörper:** stimuliert Apana, Samana, Maha, Udana und Vyana Prana.

**Mentalkörper:** beruhigt das Nervensystem, gibt Frieden und mentale Klarheit

**Psychischer Körper:** schafft Verbindungen vom Sahasrara zum Mooladhara Chakra

## Ablauf: Wie zu praktizieren ist

Selbst-Reinigung beinhaltet die folgenden Elemente:

- Anrufungsmantra
- Chakra Mantren
- Pranayama
- Bandhas
- Abfolge von Asanas
- Yog Nidra
- Meditation
- Anrufungsmantra

Jedes Individuum ist unterschiedlich und die benötigte Zeit für jeden Menschen unterschiedlich. Ideal und der effektivste Weg zur Verrichtung ist es, einen kompletten Retreat vom Alltag zu unternehmen, bei dem Du das Gefühl des Komplettierens hast. Natürlich ist es für die meisten Menschen nicht praktikabel oder vorstellbar, und die Routine möchte in den Alltag überführt werden in einem Weg, der gut für Dich ist. Welcher Weg für Dich möglich ist, hängt von Deinen persönlichen Umständen ab. Zum Beispiel kannst Du Dir einen Tag in der Woche Zeit nehmen, oder einen Tag pro Monat; alternativ nimmst Du Dir eine oder zwei Wochen im Monat Zeit. Der frequente Effekt, der sich mit der Zeit einstellt und die komplette Reinigung erzeugt, kann bis zu 6 Monate dauern.

Für weitere Hilfe, Unterstützung oder Anleitung kontaktiere folgende Webseite:

<http://www.srimattransformationalyoga.com>

Bei einem kannst Du Dir sicher sein -  
die Zukunft ist in Deinen Händen.  
Du wirst diejenige/derjenige werden,  
die/der Du sein möchtest  
und je höher Dein Ideal und Dein Verlangen,  
je höher wird die Realisation sein.  
Aber vergiss niemals  
Deine wahre Bestimmung im Leben.

~ Die Mutter ~