

TANTRA



Projektarbeit zur Yogalehrer-Ausbildung
-Medita 1. Yoga- und Ayurvedezentrum Dresden GbR-

TANTRA

der feel good-factor

Teil I

1. Warum dieses Thema? – [Seite 2](#)
2. Wortursprung des Begriffes TANTRA – [Seite 2](#)
3. Die tantrische Vision des OSHO – [Seite 4](#)
4. Über die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der Kindheit – [Seite 5](#)
5. Der kosmische Mensch – die Kundalini-Energie – [Seite 7](#)
 - 5.1. Das neue Fühlen – [Seite 10](#)
 - 5.2. Hinweise des Dalai Lama – [Seite 13](#)
 - 5.3. Noch einmal OSHO – [Seite 13](#)
 - 5.4. Funktion des Orgasmus bei Wilhelm Reich – [Seite 13](#)
 - 5.5. TANTRA in frühen Kulturen – [Seite 14](#)
6. Liebe – Schönheit – Transzendenz – [Seite 15](#)
 - 6.1. Sehnsucht – der kosmische Eros – [Seite 15](#)
 - 6.2. weißes Tantra – the sacred energy flow – [Seite 15](#)
 - 6.3. Vom Eros zum Logos – [Seite 16](#)
 - 6.4. Dein kosmisches Selbst – [Seite 17](#)
 - 6.4.1. die Erforschung des Universums– Planetenkräfte, Chakrenenergien [10](#)
 - 6.4.2. kleiner und großer Energiekreislauf –der Weg ins DaO– [Seite 25](#)
7. Lebens-Mittel-Energien – [Seite 28](#)
 - 7.1. Ernährung – Ayurveda – [Seite 28](#)
 - 7.2. Energiebilder – [Seite 29](#)
 - 7.3. Stimme – [Seite 29](#)
8. Tantra erlöst ohne zu entfremden – [Seite 30](#)
 - 8.1. meine persönlichen Konsequenzen – [Seite 31](#)

Teil II

Ein YOGA-Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene

1. Genereller Stundenablauf – [Seite 32](#)
 2. Pranayama – [Seite 33](#)
 - 2.1. Cicle of fire – [Seite 33](#)
 - 2.2. weitere Atemtechniken – [Seite 34](#)
 - 2.3. Kontraindikationen – [Seite 37](#)
 3. Energie – Mudras – [Seite 37](#)
 4. Bandhas – Körperverschlüsse – [Seite 39](#)
 5. Meditation – [Seite 40](#)
 6. Asanas inkl. anatomische Wechselwirkung – [Seite 41](#)
 - 6.1. Beweglichkeit, Atemverlängerung, Hormone – [Seite 41](#)
 - 6.2. Stabilität und Beweglichkeit aus der Mitte, Gleichgewicht – [S. 43](#)
 - 6.3. Aufrichtung und Länge kreieren – [Seite 44](#)
 7. Meridiandehnungen als Partnerübungen – [Seite 46](#)
 8. Danksagung – [Seite 51](#)
- Quellenverzeichnis



Teil I

1. Warum dieses Thema?

In meiner sozialpädagogischen Arbeit in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe komme ich regelmäßig in Kontakt mit Lebensmodellen, die auf chaotischen Grundmustern beruhen. Verständigung auf mentaler, physischer und metaphysischer Ebene erfolgt dabei weniger nach einem wirklich nachhaltig ordnenden Prinzip. Abgespaltene Seelenanteile driften, nach meiner Ansicht, irritiert durch den Fluß des Lebens. Sie bieten zu viel Angriffsfläche für Sorgen, Ängste, Krankheiten und Unzulänglichkeiten. Das, was existiert, erzeugt mehr Schatten als Licht.

Um dieses Muster nicht auch noch selbst aus meinem Wesenskern heraus zu reflektieren, suchte ich nach einem lebendigen Weg, nach einem Lebensprinzip, das mit einer Essenz verbindet, die Klarheit schafft und allgegenwärtig ist. Im TANTRA-YOGA fand ich diese Kraft. TANTRA-Yoga hilft, das bewußte Universum, in dem wir leben, zu verstehen.

2. Wortursprung des Begriffes TANTRA und eine Bedeutungserklärung

TANTRA तन्त्र ist ein Sanskrit-Wort. Es bedeutet: „Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang“. TANTRA ist eine Strömung innerhalb der indischen Philo-Sophie. Es bekommt durch den YOGA rituellen Charakter.

Tantra meint Ent-Schlossenheit und Stand-Haftigkeit. Es ist der Diamantweg, wie wenn die Sonne scheint oder der Lotus erblüht ist. Der Tantrismus weiß um „die Weisheit der eingeborenen Reinheit“, die alle fühlenden Wesen in sich tragen.

TANTRA kann zu höchster Erkenntnis (Sanskrit: Bodhi satattva बोधिसत्त्व (bodhi) m) führen.

Zu Leben bedeutet zwar grundsätzlich auch zu Leiden/sanskrit. *dukha*, findet jedoch seine Selbsterlösung durch Verlöschen der Wurzelgifte. Wer den Geisteszustand der Erleuchtung erlangt hat und bewahren kann, hat die „Hindernisse zur Befreiung von Leid“ überwunden und erfährt inneren Frieden. Der Pfad zu dieser Erleuchtung, -ins Nirvana-, führt über den Pfad des Sehens und Erkennens, über den 8-gliedrigen Heilsweg. Dieses Wissen ist wertvoll, *ananya* genannt.

Der kosmische Urgrund des Tantrismus ist die »Leere« (*Schunya*); sie ähnelt dem vedantischen Brahman, ist diamantartig und trägt deshalb den Namen *Vadschra* (Diamant). In der tantrischen Schrift »*Advaya-Vadschra-Samgraha*« heißt es, »*Schunyata* ist fest, substanzmäßig, unteilbar und unsterblich«. Diese höchste Realität des hinduistischen und buddhistischen Tantrismus, vereinigt alle Gegensätze in einer absoluten Einheit. Schöpfung und Werden entstehen durch



Zerstörung dieser Einheit und Trennung der zwei Urprinzipien **Schiwa** und **Schakti**, wodurch die Erfahrung der Subjekt-Objekt-Dualität und anderer Dualitäten entsteht. Der Befreiungsweg des tantrischen Yoga ist die Wiedervereinigung der zwei polaren Urprinzipien in der Seele und im Körper und sehr ähnlich einem alchemistischen Prozess.

Ziel des Tantrismus ist es, den Menschen zur göttlichen Vollkommenheit zu erheben, indem er sich als Mikrokosmos erkennt, in dem alle göttlichen Kräfte wohnen und diese Kräfte aktiviert und entwickelt. Schakti, das Sanskrit-Wort für »Kraft«, wird für das dynamische und kreative Prinzip der Existenz verwendet, welche die Inder sich als weiblich vorstellen und als Gefährtin des Gottes Shiwa personifizieren. Shiwa ist das transzendente Prinzip, das statisch, bewegungslos und unfähig zur Schöpfung ist und deshalb oft als Leichnam dargestellt wird. Obwohl es eine unbegrenzte Zahl von Shaktis gibt, werden meist drei Haupttypen unterschieden: a) Die Shaiva-(Shiwaismus-) Tradition, b) die Kriya-Schakti (Kraft des Handelns), c) die Iccha-Schakti (Kraft der Intention) und d) die Dschnana-Schakti (Kraft des Wissens oder der Erkenntnis).

Praktisch gesehen ist die Kundalini-Schakti die wichtigste Form der Schakti, vor allem im Hatha-Yoga und im Tantrismus. Die Erfahrung dieser psychospirituellen Kraft ist wohl von Mystikern aller Zeiten gemacht worden; bereits im Rig-Veda war die Rede von der »Schlangenkönigin«. Aber erst der körperbejahende Tantrismus entwickelte dieses Konzept zu einem voll entfalteten Modell, das seit Jahrhunderten als Führer in der Bemühung zur Weckung und Entwicklung der »Schlangenkraft« dient. Im weiteren Skriptverlauf werden die Fakten benannt.

Zur Anwendung der Kundalini-Kraft innerhalb natürlicher feinstofflicher Energie-Felder gehören Gebiete wie Geistheilung, Handauflegen, Atemtherapie, schamanistisches Heilen, Reiki, Yogamedizin, Tai Chi, daoistische Energiemedizin, die Reichsche Orgonmedizin und der bewusste Umgang mit zwischenmenschlichen Feldern, wie ihn z.B. einzelne Psychotherapierichtungen praktizieren. Auf jeden Fall ist es ein Weg aus der Befangenheit, aus energetischen Fesseln, heraus zur Freiheit.

3. Die tantrische Vision des OSHO

„Tantra ist kein moralisches Konzept. Es ist weder moralisch noch amoralisch. Es ist Amoral! **Tantra ist die höchste Form der Liebe, das YOGA der Liebe!**“

OSHO sagt: „TANTRA ist kein Genußweg. - Was immer daran verstanden werden muß und durch Verständnis Veränderung hervorbringen soll, muß aus eigenem Antrieb geschehen. Die Menschen schwanken zwischen zwei Extremen hin und her, zwischen Unterdrückung einerseits und



Nachsicht andererseits. Die Mitte jedoch ist es. Wachsamkeit, Bewußtheit, Aufmerksamkeit führen zum Kontinuum. Aber die Köpfe der Menschen sind viel zu besessen

Gott hat den Schlüssel zum Öffnen der Tür in sein ewigliches Reich nicht im Kopf versteckt, sondern in der Sexualität. Sexualität schenkt Leben, wandelt Sehnsucht in Geborgenheit, Vergänglichkeit in Ewigkeit, erschafft Leben aus sich selbst heraus."

„Wenn Sex aber so wichtig ist, daß das Leben kommt, dann muß es mehr sein. Das etwas mehr ist der Schlüssel zur Göttlichkeit, zu Gott.“

Geld, Macht, Besitzdenken, Sucht, dies alles sind Mittel, um die Urenergie der sexuellen Kräfte zu unterdrücken. Osho fragt: „Warum sollte man jemand werden wollen?“ - Das Leben ist so schön in seiner Alltäglichkeit, es ist so super. Streben nach Macht, Besitzdenken und dgl. unterdrückt, zerstört Sexualität mit dem Ergebnis, dass die Freude am und zum Leben weicht."

4. Über die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der Kindheit

'Am Anfang war das Wort' – und 'Das Wort' war: 'ICH BIN'. **Jenseits unserer gegenwärtigen Lebenszeit – beziehungsweise all unserer Lebenszeiten – wogt eine ständige Welle des Erschaffens aus dem Einssein.** In diesem Einssein, dieser göttlichen Quelle existieren unendliche Möglichkeiten. Und ein jeder von uns ist eine dieser Möglichkeiten. Ursprüngliches Erschaffen begann, als diese Einheit – die göttliche Quelle – dachte: 'Wenn Ich existiere – was existiert dann noch?' Daraufhin gebar die Quelle die Teilung dieser ursprünglichen Einheit, die ersten kosmischen Zwillinge: die heilige Mutter und den heiligen Vater. Deren **erste wechselseitige Erfahrung war Ehrfurcht, Wunder und liebevolle Verehrung.** Dies vermittelte beiden den Impuls, spontan wieder zur Einheit zu verschmelzen, was als 'erste tantrische Vereinigung' aufgefasst werden kann. Ab diesem Punkt begannen sie, Möglichkeiten zu 'gebären'. Und aus diesen wurde dann alle weitere Existenz 'geboren'. Alle ursprüngliche Schöpfung wurde in tiefer Liebe 'empfangen' und 'geboren'. **In einem Zustand tiefster Stille und tiefsten Friedens kam das Erwachen in die eigene Existenz hinein.**

Menschliches Erschaffen geschieht über Empfängnis und Geburt. Aufgrund der Natur des Erlebens der Geburt, bei der durch den Mutterleib das (physische) Leben nach außen drängt, wird die Energie des neuen Lebens wesentlich dahingehend geprägt, wie es sich selbst erfahren (erleben) kann. **Alles, was zwischen Eltern in der Periode der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt unterhalb der Ebene unschuldiger Liebe und Verehrung war, setzt karmische Strukturen (Muster).** Wenn die Mutter Scham darüber empfand, dass



sie 'Sex hatte', und wenn dann der Vater auch noch pornografische Fantasien hegte, anstatt die Mutter wahrhaftig zu lieben und ganz bei ihr zu sein, dann wurden diese Energien der kindlichen Seele eingepägt. Jede ursprüngliche Prägung hinsichtlich männlich/weiblicher Beziehungen, alle eigenen männlichen und weiblichen Aspekte und Beziehungen zur Mutter und zum Vater, sowie zur ganzen übrigen Welt, kommen aus dieser Energie, die zwischen den Eltern zum Zeitpunkt der Empfängnis vorherrschte. War die Mutter erleichtert, als der Vater 'endlich fertig' war? Hatte sie ein Gefühl, weinen zu müssen, aber die Tränen zurückhalten zu müssen? Oder hatte sie einen Orgasmus vorgetäuscht, um insgeheim ein Gefühl heimlicher Macht über ihn zu haben? Drehte der Vater sich zur Seite, 'gute Nacht' murmelnd und versuchend, keinen weiteren Blick auf die Mutter zu werfen, damit er sich weiterhin seiner heimlichen Fantasie hingeben konnte, in der er ein Porno-Mädchen mit seinem amourösen und feurigen' leidenschaftlichen 'Liebe-Machen' von den Füßen 'gefeßt' hatte? Und nahm er es dann auch noch der Mutter übel, wenn sie nicht in derselben Art und Weise auf ihn reagierte? Oder unterhielt er eine Doppelmoral in der Meinung, dass es einer Frau nicht zustand, sich am 'Sex' zu erfreuen, während er für sich selbst fantasierte, ein 'unglaublicher Liebhaber' zu sein, dem keine Frau widerstehen könnte?– *Oder entstand das neue Leben aus der glücklichen Lage heraus Eltern zu haben, die sexuell gesund und einander in Liebe zugetan waren?!*

Ohne gesunde sexuelle Einstellung und Erfahrung ist es unmöglich, erwachten und völlig gesunden Kindern zur Geburt zu verhelfen. Ohne männliche und weibliche Ebenbürtigkeit, Liebe, gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen, Respekt und Arglosigkeit ist eine vollgültige Kommunion des Einsseins unmöglich – ebenso wie Frieden, Freiheit und Freude. Übrig bleiben lustbestimmte, beherrschen wollende Verführungsspiele, sexuelle Attitüden des Misstrauens, der Scham, der Lieblosigkeit und der Trennung. Und fehlende spirituelle Präsenz während des Geschlechtsverkehrs, zerstört buchstäblich die Fähigkeit einer inkarnierenden Seele, Ganzheit und Gesundheit zu erleben. Die Seele ist direkt beeinflusst von sexuellen Erfahrungen, ob sie nun liebevoll und befriedigend – oder aber das Gegenteil davon sind.

Die wesentliche Natur der unverkrampften Seele ist Tantra. Gefühle werden freigesetzt, um natürlich zu strömen und spirituelles Erleben der Liebe und des Einsseins zu ermöglichen.

Es führt dahin, dass sich die/der sich Überwindende in konstantem 'orgasmischen Zustand' des gesamten Körpers befinden kann. In diesem Zustand lösen sich Energieblockaden auf. Und das ist es, was die Menschen und die Erde in dieser Zeit am meisten brauchen. TANTRA beabsichtigt, diesen Prozess des Erwachens so liebevoll, wirksam und anmutig wie möglich zu gestalten und dabei eine Vertiefung der Selbstwahrnehmung in Reflektion mit Anderen und mit dem Einssein zu erleichtern.



„Ekstatische tantrische Liebe bringt dann zurück in den göttlich fließenden Strom und in die Erleuchtung.“ (Andreas Giesen, openmindwork.org)

„Um in den Rosengarten einzutreten, schließt die Seelen Frieden mit den Dornen.“ RUMI

5. Der kosmische Mensch – die Kundalini-Energie

Die Erfahrung des kosmischen Spiegels ist der ideale Zustand von Entspannung, denn der grundlegende Referenzrahmen dieses Spiegels ist ausgesprochen unermesslich - und er ist frei von jedem Vorurteil, frei von Tod oder Heilung, frei von Hoffnung oder Furcht.

Die Methode, um den Seins-Zustand des kosmischen Spiegels zu erfahren ist, sich einfach zu entspannen. Mit Entspannung ist jedoch etwas anderes gemeint, als die übliche Vorstellung des Abendlandes davon, herumzuhängen oder sich Freizeit zu gönnen oder sich durch einen schönen Urlaub abzulenken. Entspannung meint hier eine Entspannung des Geistes, ein Loslassen der Anspannung und der Konzepte und Depressionen, die einen normalerweise gefangen halten. Das bedeutet, weder für noch gegen eine Erfahrung zu sein. Das heisst, man bittet nicht um die eine Art von Gedanken und verurteilt die andere Art von Gedanken, sondern man tritt ohne Bewertung an jeden Gedanken heran. Man lässt Dinge sein, wie sie sind, ohne sie zu beurteilen.

Herz-Sutra

Kindness has no defeat, caring has no end and touching other people 's heart is the only language god knows.	Freundlichkeit hat keine Niederlage, Fürsorge hat kein Ende. Und berührst Du damit anderen Menschen das Herz, sprichst du die einzigste Sprache, die Gott kennt.
--	--

(Yogi Bhajan)

Wenn man über tantrische Verhaltensweisen nachdenkt, sollte man seine Sicht nicht durch starre Vorstellungen von Raum und Zeit einengen. Normalerweise suchen wir im Sex aus Mangel eine Energie, die uns nährt. Im Tantra geben wir bewusst unsere Energie in „etwas“ hinein und nähren „das“ Andere. Es entsteht ein Kreislauf, in dem wir bewusst die Energien immer weiter steigern können. Das sollte jedoch vorsichtig geschehen und die/der Übende sollte darauf achten, wo evtl. Blockaden den Fluss behindern. Stösst eine zu schnell gesteigerte Energie auf eine Blockade, kann deren abrupte energetische Aufblähung oder Auslösung zu heftigen Konflikten oder 'Trips' führen, zu mitunter zerstörerischem Potential für eine tantrische Verbindung. Das ist der Grund, warum die Belehrungen darüber als Geheimbelehrungen galten. - Übende sollten einigermaßen gereinigt sein und Bereitschaft und geistige Mittel dafür haben, mit diesen Effekten bewusst zu arbeiten. Schon das einfache



„Bedenken“ im dargestellten Sinn legt Zeugnis ab, ob ausreichend plastisches Denken vorhanden ist.

Viel verändert die Kundalini, das Schlangenfeuer, die Schlangenkraft - im Yoga das A und O der inneren Entwicklung. Die Kraft der Kundalini ist eine Kraft der Tiefe, das Nervenfluidum, das die Nervenstränge durchflutet.

Unvorstellbare Wonnen werden dem verheißen, der Kundalini bis zum »tausendblättrigen Lotus« zu leiten vermag; woselbst sie, blumenreich beschrieben, die Seligkeit der Vereinigung ~ genießt. (Karl Spießberger)

Schwer, nahezu unmöglich ist es für uns Abendländer, es in dieser Hinsicht den indischen Yogis gleichzutun. Selbst jahrelanges Mühen lohnt nur selten in vollem Maß.

Neben bester Gesundheit und beharrlicher Geduld, steht die Reinheit des Gedanken- und Gefühllebens obenan. Ethisch einwandfreies Tun ist oberstes Gebot. Sexuelle Enthaltsamkeit gehört mit zu den Grundforderungen; denn das sexuelle Geschehen hängt eng mit Kundalini zusammen. Wer die Weckung der Kundalini erstrebt, muß längst zum Meister geworden sein in der Beherrschung seines Körpers, in der Kunst des vergeistigten Atmens und in jener der Imagination. Eine Vorschule der Kundalini-Praktik ist die Transformation der Sexualkraft in Geisteskraft.

Als lebendiges Wesen ist der Mensch Teil einer vitalen Energie, die im gesamten Universum existiert. Was mit 'sexueller Energie' oder 'Ausdruck der Sexualität' gemeint ist, ist der 'Stoff', aus dem Existenz gemacht und aufrechterhalten wird. Wenn ein liebendes Paar während eines erhöhten sexuellen Erlebens totale gegenseitige Hingabe erfährt, verschmilzt es zu einem einzigen Bewusstsein, das gleichwertige männliche und weibliche Anteile in sich trägt. Das ist das ursprüngliche Erleben des Einsseins – Gottes – des Erwachens in die eigene Existenz. Diese Erfahrung führt ins Verschmelzen mit der Einheit. So wird ein Rhythmus in Gang gesetzt: Einsein – Individualisierung – Einssein – Individualisierung, und dieser hat im Kosmos seinen Ursprung. **Die „heilige Funktion“ der Sexualität trägt die Absicht in sich, die gleiche Ekstase und Erfahrung des Einsseins zu vermitteln, die beim Erwachen der Existenz(en) herrschte.**

Normalerweise begeben wir uns bei der Sexualität nur in einen **'kleinen Energiekreislauf'**, der sich vor allem in den **unteren 2 Chakren** abspielt. Gewohnheitsmäßig zirkulieren die Energien vom Mann zur Frau auf der sexuellen Ebene und von dort zurück über die emotionale oder die sexuelle Ebene. Je kleiner der Kreislauf, umso schneller entlädt sich die Energie im Orgasmus - umso 'flacher' ist dieser jedoch auch. Der 'kleine Kreislauf' ist nicht nur durch Gewohnheit bedingt, sondern auch daraus, dass bei den meisten Menschen schon auf der Ebene der Emotionsenergie - Solarplexus-Zentrum - die Blockaden so stark werden, dass die Energien nicht weiter ansteigen.



Die bewusste Übung beim Tantra ist, Stück für Stück und Schritt für Schritt den Kreislauf zu vergrößern und einerseits vorsichtig die **Blockaden dabei zu lösen**, andererseits die Energie in einem weiteren Raum und auf höhere Frequenzen auszudehnen. Erst auf der emotionalen Ebene, dann bis zum Herzzentrum usw. . Wenn man die göttliche Energie oberhalb des Kronenchakras mit in den Kreislauf einbeziehen kann, hat man eine Ebene höchster Ekstase erreicht und ist sozusagen erleuchtet. Hier kann die Energie des kosmischen 'Orgasmus' nahezu unbegrenzt gehalten werden, was auch das gesamte restliche System - bis in die Zellen - zu nähren vermag. Jede Zelle unseres Körpers vermag diese Energie abzuspeichern!

Dies ist nur über die Selbstliebe möglich, denn man muss die Freude, das Glück, die Ekstase auch annehmen können, sonst wird man die steigende Energie schnell als Schutzmechanismus frühzeitig im Orgasmus entladen, was zumindest den Mann dazu bringt, wieder bei 'Null' anfangen zu müssen. Wichtige **Grundvoraussetzung, um höheres Tantra mit einem Partner zu üben ist, dass man den Partner, sich selbst, den Körper des Partners und den eigenen Körper immer auf der höchstmöglichen Ebene der Reinheit und Göttlichkeit sieht! Also im Idealfall den Partner und sich selbst wirklich versucht, als 'Mitgott' nicht nur zu denken, sondern zu sehen, fühlen und zu erfahren!**

- Im buddhistischen Tantra kann man je nach Charakter und Typ verschiedene Meditationsgottheiten in bestimmten Farben und mit bestimmten Attributen heranziehen, in deren Form man zuvor und während der Praxis den eigenen Körper und Geist visualisiert und erkennt, um individuell ideale energetische Grundlagen zu setzen und einen geistigen Schutz aufzubauen.

Zunächst erscheint bei allen kleineren und größeren Kreisläufen die Kreis-Flussrichtung vom Mann (Freude/Energie) zur Frau (Raum) als natürliche Bewegung. Meist wird die Energie auf der sexuellen Frequenzebene vom Mann zur Frau fließen und dann auf der oberen Frequenz (Emotion, Herz) von der Frau zum Mann. Hier sieht man schon, dass die Energie ohne weiteres auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig in zwei Richtungen fließt. In der Lösung vom körperlichen Geschlecht kann dann aber auch die Flussrichtung gedreht werden, was es dem Mann ermöglicht, die sexuelle Energie selbst in höhere Frequenzen umzuwandeln.

In wieder einem weiteren Schritt fließen beide Kreisläufe gleichzeitig - also fließen sexuelle Energien vom Mann zur Frau und gleichzeitig von der Frau zum Mann und **beide brechen die Energie in die höheren Frequenzen hoch** und lassen sie dort wieder zum anderen fließen. So entstehen doppelte Überfluss-Kreisläufe.



Hier hört die Ebene des hinduistischen oder taoistischen Tantra meist auf - das oberste Ziel ist Kraftgewinn und es ist weiterhin ein Partner nötig. Im Buddhismus bezeichnet man die Ebene noch als "duales Tantra".

Auf der nächsten Stufe erkennt man die gegengeschlechtlichen Anteile beim Partner als Spiegel und essentiell identisch mit den eigenen gegengeschlechtlichen Anteilen. Man nimmt die Projektion zu sich zurück und beginnt, die entsprechenden Kreisläufe - mit und/oder ohne Stimulation des Körpers als Anregung der sexuellen Energien - in sich selbst und ohne Partner - ob imaginiert oder in Fleisch und Blut - zu trainieren. **Ist man in der Lage alle Kreisläufe auch in sich selbst zu erzeugen - kann man seine eigenen weiblichen und männlichen Anteile im Inneren zusammenbringen, kann man daraus unabhängig und eigenständig Ekstase und jede nötige Energie erzeugen** - z.B. auch Wärme, mit der man stundenlang nackt im Schnee sitzen kann. Im Tibetischen nennt man diese Energie von Wärme und Wonne "Tummo". Läßt man die Energie nun bis zur Verschmelzung mit der göttlichen Energie ansteigen, ist man wiederum am Punkt der energetischen Annäherung an die Erleuchtung bzw. hinduistisch ausgedrückt, ist die Kundalini bis zur göttlichen Quelle hochgeklettert und Freude und Wonne sprudeln regelrecht in uns über.

5.1. Das neue Fühlen

„Fühlende Wesen“ nehmen die von Natur aus nichtdual erscheinenden Phänomene als von sich selbst und voneinander getrennt wahr. Den Phänomenen wird irrig eine wirkliche Existenz zugeschrieben, obwohl sie von ihrem eigentlichen Wesen „leer von innewohnendem Sein“ sind.

Trungpa Rinpoche
*Der Urgrund, die Quelle allen Seins,
der kosmische Spiegel, der Raum,
der den Traum aller Wesen verbindet
und sich überall und nirgends befindet.*

*Lass los, lass los, entspanne den Geist,
dann wird er eins mit seinem Urselbst,
von dem er doch niemals getrennt war
ausser durch die Frage, suchend zumeist gestellt
- gestellt vor - vorgestellt durch
die Vorstellung, ur-geteilt durch Urteil,
ein-geteilt, das Einteil....*

*Lass los, spring - und fliege im Himmel
der nicht-dualen nicht-seienden Existenz*



des himmlischen Seins.

*Seit jeher und immer im Jetzt
ist ungeboren und unsterblich
existiert (nicht) ohne keine Zeit;
ist ein Potential, aber kein Ding;
Urgrund ist und ist doch nicht;
Urgrund ist und ist doch
Urgrund ist und ist
Urgrund ist und
Urgrund ist
Urgrund
Grund
Ur.*

Die Welt ist pure Energie, die sich auf vielen Realitätsebenen und Polaritätspaares entfaltet – Tag und Nacht, Winter und Sommer, Mann und Frau, Geist und Materie, Leben und Tod, Individuum und Universum. Aber alle Individualitäten und Polaritäten sind gleichwohl in Allem von denselben Gesetzmäßigkeiten geformt und getragen, in allumfassender kosmischer Einheit verbunden. Ziel der tantrischen Lehren ist es, den Blick so zu weiten, daß er über die Polaritäten hinweg, die alles verbindende Einheit zu erkennen vermag. **Ein Übender, der sehr hohe Verwirklichungen erzielen und Visionen erleben möchte, sollte sich in die Lage versetzen können, tantrische Belehrungen auf einer mystischen Ebene zu empfangen.** Kennzeichnend hierfür ist, daß alle Dinge und Glieder des Kosmos miteinander verbunden sind zu einer großen kosmischen Einheit, ein Gesamtgewebe, in dem kein „Ding“ für sich selbst, isoliert, existiert.

Es gibt Hindutantras und buddhistische Tantras. Während die ersteren dazu führen, den Hinduadepten seinem Erlösungsziel zuzuführen, die Verschmelzung seiner individuellen Seele – des Atman, mit dem Allatman – dem Göttlichen, benutzt der buddhistische Yogi die Techniken, um sein Ziel – höchste, allumfassende Kenntnis, Erleuchtung – die Buddhaschaft, zu erreichen.

Das Besondere daran ist: während der Buddhismus bislang lehrte, das Ziel der Erleuchtung sei nur allmählich, Stufe für Stufe, im Verlauf vieler Wiedergeburten zu erreichen, verheißen die Hindu-Tantras einen schnelleren Weg: nicht erst nach hunderten oder tausenden von Wiedergeburten, sondern in einer einzigen Lebenszeit, in einem „kurzen Weg“ zur Erleuchtung. Das geschieht durch ganz besondere (religiöse) Konzeptionen, Rituale und äußerst intensive, bewußtseins-formende Techniken, die die Psyche des Adepten tiefgreifend verändern. Es ist klar, daß dieser kurze Weg nicht ohne Risiko und für jederman geeignet ist. "Der Schöne sieht Schönheit, der Faule Faulheit und der Arrogante sieht Arroganz".



Visionsgestalten, die dem Adepten auf höheren Erkenntnisstufen erscheinen, sind Wesen aus einer anderen Welt. Sie symbolisieren Erkenntnisse höherer Bewußtseinsdimensionen, die dem alltäglichen Denken fremd sind, sich mit unserem Wachbewußtsein nicht vereinbaren lassen. Zugleich sind sie **Initiationsgottheiten**. Der Übende erwählt sich diese Gottheit zu seiner geheim gehaltenen persönlichen Schutzgottheit. Er bekommt vom Lehrer/Guru ein sog. **Mantrea**/Maitreya.

Im „Westen“ hat sich u.a. Rudolf Steiner mit dem Maitreya-Phänomen beschäftigt. **Nichtphysische Wesen können jede Gestalt annehmen und sich jenseits von Raum und Zeit bewegen**. Sie können unsere Zeit- und Raumwahrnehmung beeinflussen, sowie das Bewußtsein derer, die sich ihnen nähern. Als Resultat einer solchen Einweihung kann ein Übender sehr hohe Verwirklichungen erzielen und Visionen erleben. Es bezeichnet die Verwirklichung von Leerheit (sanskr.: **shunyata**), ist untrennbar von allumfassendem Mitgefühl und jenseits dualistischer Vorstellungen. Als permanenter Zustand der Nicht-Dualität gilt im Hinduismus **Sahaja-Samadhi**, der natürliche Zustand, in dem das universelle Selbst während aller Aktivitäten verwirklicht ist. Die Identifikation mit dem begrenzten Ego ist aufgehoben, eine Art von transzendenter höchster Wirklichkeit und Wahrheit existiert als „geistiges Eins-Werden mit dem unendlichen Sein“.

Der amerikanische spirituelle Lehrer **Andrew Cohen** hat im Laufe seiner Arbeit den Begriff „evolutionäre Erleuchtung“ geprägt. Wenn Menschen zum zeitlosen „Urgrund des Seins“ erwachen, so Cohen, können sie sich von ich-bezogenen Motiven und vom Ego befreien und lernen, das „authentische Selbst“ zu manifestieren. Dieses Selbst, jenseits des Egos, ist der höchste Ausdruck unserer Menschlichkeit: kreativ, mitfühlend und motiviert von einem evolutionären Impuls, der „*eins mit dem Urknall selbst*“ ist.

Laut Cohen können Menschen, die sich dafür entscheiden aus dem authentischen Selbst zu leben, ihre Untrennbarkeit vom Universum erkennen und dabei einen tiefen Lebenssinn finden, der den Egoismus transzendiert. Dieser Sinn besteht in der einzigartigen menschlichen Fähigkeit, aktiv an der Evolution des Bewusstseins mitzuwirken.

Seine Idee ist, dass sich nicht nur das sog. höhere Selbst entwickeln sollte, sondern auch das höhere Wir.

5.2. Hinweise des Dalai Lama

Der Dalai Lama sagt dazu in `Die Lehren des Tibetischen Buddhismus` : **"Der Meditierende muss zuerst vollständig mit der**



subtilen Natur des Körpers vertraut werden, ehe er die tiefgründigen Übungen der Vollendungsstufe durchführen kann. Er muss sich profundes Wissen über das innere System der Energiekanäle (nadi), die Winde (prajna), welche innerhalb der Kanäle fließen, und die subtilen Tropfen (bindu), die sich an bestimmten Stellen des Körpers befinden, aneignen."

5.3. Noch einmal OSHO

„Die tantrische Vision ist eine der grössten Visionen, die der Mensch je geträumt hat: eine Religion ohne Priester, eine Religion ohne Tempel, eine Religion ohne Organisation, eine Religion, die Individualität ungeheuer achtet, eine Religion, die dem einfachen Mann und der einfachen Frau vertraut. Und dieses Vertrauen geht sehr tief. *Tantra vertraut deinem Körper*. Keine andere Religion vertraut deinem Körper. Und wenn Religionen deinem Körper nicht vertrauen, schaffen sie eine Kluft zwischen dir und deinem Körper. Sie machen dich zum Feind deines Körpers, sie zerstören die Weisheit deines Körpers.

Tantra vertraut deinem Körper. Tantra vertraut deinen Sinnen. Tantra vertraut deiner Energie. Tantra verneint nichts und transformiert alles.

Tantra lehrt dich, deinen Körper als Gottes grösste Schöpfung zu betrachten. Tantra sagt: reinige zuerst den Körper - reinige ihn von allen Repressionen. Lass die Körperenergie fließen, beseitige die Blockaden, lockere diese Verspanntheit. Die Verspanntheit blockiert deine Energie, es ist kein Fließen möglich. Die ganze Tierwelt lebt unverkrampft.

Wenn du wirklich im Fluss bist und nicht gegen deine Sexualität ankämpfst, sondern mit ihr im Einklang bist, dann wird dein Verstand optimal funktionieren; du wirst intelligent, wach und lebendig sein.

5.4. Lösung von Blockaden nach Wilhelm Reich

„Der lebens- und sexualverneinend erzogene Mensch erwirbt eine Lustangst, die physiologisch in chronischen Muskelspannungen verankert ist. Die neurotische Lustangst ist die Grundlage der Reproduktion der lebensverneinenden Diktatur durch die Menschen selbst. Sie ist der Kern der Angst vor selbständiger, freiheitlicher Lebensführung. „

Wilhelm Reich, ein Schüler Sigmund Freuds, ging davon aus, daß der Mensch auf psychische Störungen mit Blockaden im Körper reagiert. Die Ursache dafür wird in der Kindheit gesehen. Ein Beispiel: Ein Kind will sich lautstark äußern – also z.B. schreien – und wird aber dafür bestraft. Es lernt, den Atem anzuhalten, um die Gefühle zu unterdrücken, um



fortan nicht mehr zu schreien. Das kostet viel Kraft und führt außerdem zu chronischen Verspannungen in Gelenken, Muskeln, Organen.

Das geschieht unbewußt, und dieser Vorgang wiederholt und verfestigt sich. Die Betroffenen spüren später oft nicht einmal, daß sie chronische Verspannungen haben. Im Laufe der Zeit werden sie körperlich und psychisch verhärtet, man nennt das "gepanzert": Gefühle können nicht mehr ausgedrückt, ja nicht einmal empfunden werden. Meist verlernen Männer das Weinen, Frauen können ihre Wut nicht ausdrücken und sich Konflikten stellen.

Um Heilung zu erfahren gilt es, die Atmung anzuregen, damit man Gefühle wieder erleben kann. Bestimmte Körperübungen und Berührungen helfen, die Verspannungen wahrzunehmen und zu lösen und damit emotionalen Ausdruck wieder zu ermöglichen. Bisweilen tauchen Erinnerungen auf.

Energiebahnen durchlaufen unseren Körper - unser Körper wird beeinflusst vom Energiefeld der Erde - die wiederum befindet sich im kosmischen Energiefeld...

5.5 TANTRA in frühen Kulturen

In den meisten antiken spirituell orientierten Kulturen und Mysterien-Schulen, wurde die Rolle des Tantra – oder der "heiligen Sexualität" – als wesentliches Element des spirituellen Erwachens angesehen. Auch heutigentags praktizieren zahlreiche spirituelle Traditionen dieses Tantra noch immer.

In den Hieroglyphen des Luxor-Tempels in Ägypten kann man noch symbolische Darstellungen sexueller Initiation (spirituelle Einweihung) finden.

Stammes-Älteste des Maya-Volks beschreiben die Sexualität als etwas, was die Planeten und Gestirne umkreist und uns mit der "Milchstraße" und dem Universum verbindet. Und die Inka anerkennen die gesamte zweite Lernstufe ihrer Mysterien-Schule, als jene der Entwicklung der "heiligen Sexualität", in der beide Partner einander in liebevoller Weise beistehen in dem Bemühen, sich ins "gechristete Bewusstsein" hineinzuentwickeln.

Buddhisten, einige Hindu-Gruppierungen, die antiken "Essener" und weitere Gruppen halten die "heilige Sexualität" für den Schlüssel zu ihrem weiteren Entwicklungsweg.

Die "Dolphin Star Temple Mystery School" ("Delphin-Sternen-Tempel-Mysterien-Schule"), unterteilt ihren Lehrstoff in drei wesentliche Abschnitte. Der erste ist die Erweckung des "Ka": Überwindung des Ego, **Annahme der spirituellen Identität und Verkörperung des höheren Selbst**. Das zweite Stadium ist die Erweckung des "Ba": **Heilung und**



Erweckung der Seele durch "tantrische Sexualität". Das dritte Stadium ist die Erweckung der "Mer-Ka-Ba": **Vereinigung des höheren Selbst und der Seele im multidimensionalen Hologramm**, das mittels der "heiligen Geometrie" aufrechterhalten wird.

"Was kann ich tun, um mich für diesen Aspekt des Erwachens fähig und verfügbar zu machen?" Einige Schulen, die heutzutage zwar Tantra praktizieren, haben die wesentlichen Schlüssel für den Aspekt des Erweckens vergessen, als da sind: **Hingabe, Liebe und Heiligkeit**. Auch gibt es Schulen, die dieses Tantra zwar praktizieren, jedoch wichtige Inhalte weggelassen haben, während sie andererseits die Techniken akkurat ausführen. *Das Resultat wird ein Erlangen von Macht sein, die es an Hingabe an das gegenseitige Lieben und an das Heilige fehlen lässt.*

6. Liebe-Schönheit-Transzendenz

6.1. Sehnsucht – der kosmische Eros

Sehnsucht nach Vereinigung und Anziehung ist eine Kraft, die dem ganzen Universum zugrunde liegt. Liebe ist auf psychologischer Ebene die Manifestation dieser Kraft. Jeder Mensch hat die Freiheit zu wählen, auf welcher Ebene er diese Kraft zum Ausdruck bringen möchte. Der Sexualtrieb ist in seinem gewöhnlichen Verständnis, lediglich ein beschränkterer Aspekt des **kosmischen Eros**: **Das Universum selbst ist ein leidenschaftlicher, erotischer, sexueller Prozess**. Unser neuzeitlicher Gebrauch des Wortes "erotisch" ist zu sehr begrenzt. Es wäre gut, seine ehemalige Bedeutung als "allumfassendes Begehren" oder als "kosmische Anziehungskraft" wieder zu entdecken.

6.2. weißes Tantra – the sacred energy flow

Der Mann soll seine Sexualpraxis dahingehend verändern, nicht zu ejakulieren und dennoch einen Orgasmus haben. Dies muss erarbeitet und mühsam geübt werden. Dadurch kann er multiorgasmisch werden, das heißt, er kann in einem Sexualakt mehrere Orgasmen haben, ohne seinen Samen zu verlieren. Die nicht nach unten und außen abgegebene Samen-Energie muss er durch bestimmte Atemtechniken und Muskelkontraktionen im Körper nach innen und oben lenken, so dass Organe und Gehirn gestärkt werden.

Dies gilt jedoch nicht nur für den Mann, sondern genau so für die Frau. Diesen Prozess der doppelten Kultivierung der Orgasmusenergien von Mann und Frau, nennt man „innere Alchemie“, da „Blei“ (sexuelle Energie) in einem inneren Verschmelzungsprozess zu „Gold“ (geistige Energie) umgewandelt wird. Mit dem Entstehen des „goldenen Elixier“ schenken sich Mann und Frau gegenseitig Gesundheit, Jugendlichkeit und langes Leben.

Die entscheidende Methode dabei ist, das „orgasmische Emporziehen“, d.h. die Lenkung der sexuellen Energie im „himmlischen



Energiekreislauf" ins Gehirn hinauf und von dort in alle Organe. Dabei verwandelt sie sich zu Lebens- und geistiger Energie, die den ganzen Menschen regeneriert.

In Ekstase verschmelzen Shiva (Mann) und Shakti (Frau), zu einer vollkommenen Einheit. Das große Ziel auf dem Weg von Freude und Lust ist, in der Vereinigung Erleuchtung zu erlangen.

„Wer das Wissen über Ein- und Ausatmung kennt und durch ein umfassendes Verständnis und die Praxis von **Svara Sadhana** (die Wissenschaft des Atems) beübt, erlangt Wissen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese Wissenschaft, das Allerverborgenste, das Allergeheimste, Spender von Wonne und höchstem Wissen, ist eine Perle, ein kostbarer Edelstein auf dem Kopf des Weisen. Dieses Wissen wird verstanden, wenn der Strebende aufrichtigen Glauben, Interesse und Beachtung zeigt. Ein nützlicherer Besitz, als die Wissenschaft vom Atem, wurde niemals gesehen oder erfahren. Freunde werden zusammengeführt durch die Macht des Atems.“ (Swami Sivananda)

~ ~ ~

„Weißes Tantra Yoga® ist ein Verweben von männlichen und weiblichen Energien. Es wird in Paaren und als Gruppen-Meditation praktiziert. Jede Praxis besteht aus 6 oder 8 Kriyas (Übungen), die folgendes beinhalten: eine Yogaposition (Asana) + eine Handhaltung (Mudra) + eine Atemtechnik (Pranayama) + ein mentaler Fokus und/oder ein Mantra.“
Im weißen Tantra Yoga ist es das Ziel, daß die Seelen (zweier Menschen) miteinander verschmelzen. *Yogi Bhajan*

~ ~ ~

6.3. Vom Eros zum Logos

Selbstverständlich sind diese hohen Ziele, Unsterblichkeit und Erleuchtung, nicht durch Wochenendkurse und Urlaubsseminare in schönen Ländern zu erreichen. Erst muß ein kosmischer Resonanzboden durch beständiges „Herabatmen“ „bestellt“ werden. Aktivierte Energiekanäle vermitteln in eine höhere Polung. Durch den transzendierenden Atemrhythmus, der jede Körperzelle zum Schwingen bringen kann, wandelt sich der Zellstoffwechsel, **der Herzsymphathikus wird prägend.**

Eros wird zum Logos.

„Bewußt-Sein, entsteht nach Auflösung der Dualität. Wenn wir unsere männlichen und weiblichen Seeleneigenschaften überwinden, realisieren wir intuitiv unser kosmisches Selbst, unsere kosmische Blaupause. Wenn ich kein Ort bin, bin ich Gott! .“ (Ken Wilber in Adaption zu Rudolf Steiner)



6.4. Dein kosmisches Selbst

Das Spielen auf der „kosmischen Flöte“ ist ein Beatmen der Chakren-Energien. Die Oktave der himmlischen Unendlichkeit schwingt im Beckenboden und im Zwerchfell, also auf doppeltem Boden. Organische Energie wird zu kosmischer Energie, wenn sie dorthin auf den Weg gebracht wird. Himmelstüren öffnen sich im Gewährwerden der Quelle.

Tantra-YOGA bereitet den Weg zum kosmischen energy-flow. Es ist ein energetischer Tanz auf gottgewollten Schwingungsebenen. In Demut und als Gnadengeschenk kann sich diese Empfindung über Raum und Zeit hinwegsetzen.

~ ~ ~

Tantra-YOGA ist, Sternenbewußtsein zu reflektieren. Sterne sind riesige, leuchtende Gaskugeln. Alle anderen Himmelskörper, wie Planeten, Monde oder Kometen, leuchten nicht von selbst. Unsere Sonne zum Beispiel ist auch ein Stern und im Vergleich zu anderen Sternen nur unteres Mittelmaß, gemessen an Größe und Energieausstoß. Manche Sterne sind 1000mal größer als die Sonne. Solche Sterne werden Riesen oder sogar Überriesen genannt. Und es gibt Sterne, die sind millionenfach heißer und heller. Das sehen die Wissenschaftler an der Art des Lichtes, das sie ausstrahlen.

Es gibt aber auch kleinere Sterne, die sogenannten Zwerge und welche, die nicht ganz so heiß sind, wie unsere Sonne. Nicht alle Sterne leuchten so gelb wie die Sonne. Es gibt welche, die leuchten rot, manche sind blau, andere weiß, wieder andere grün oder orange. Leider kann man nicht sagen: rote Sonnen sind alt, weiße Sonnen sind jung. Denn mit den Farben bei den Sonnen, das ist eine eigene Wissenschaft.

Täglich gelangen über 100 Tonnen Sternenstaub bis auf die Erdoberfläche. Die Teilchen sind meistens winzig klein und verteilen sich auf die ganze Erdkugel.

Unsere Erdkugel, unser planetarisches zu Hause zu irdischen Lebenszeiten, schwebt im All. Wir sind umgeben von einer kosmischen Ursuppe, die uns körperlich, geistig und seelisch beeinflusst.

Unsere Augen nehmen die Himmelskörper in unterschiedlicher Größe und Intensität wahr. Daraus eine Wertung abzuleiten, inwiefern wir davon beeinflusst werden, ist eine Milchmädchenrechnung. Die Sonne ist bspw. kleiner als der Mond. Die Erde, der Mond, die Venus, Jupiter und Mars etc. bedienen sich des Sonnenlichtes. Daraus läßt sich schlußfolgern, dass alles Licht, das wir wahrnehmen, reflektiertes Licht als Grundlage unserer Sinneswahrnehmung ist. Bei dieser Vorstellung ist es anfänglich besser, das Gehirn auf stand by zu schalten, in einen meditativen Zustand hinüber zu gleiten.

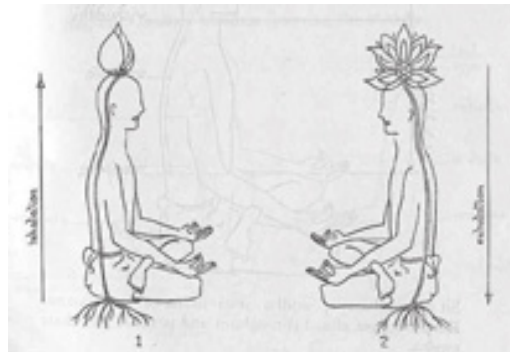


In matriarchisch organisierten Zeitaltern waren die Menschen noch in der Lage, in unvoreingenommener Weise sich dieser universellen Energien zu bedienen.

Vernetzt in kristalliner Struktur, fühlte sich der Mensch/die Menschin als Teil eines Geflechts, das nicht verstandesmäßig erfaßt werden

brauchte. Tantra-Yogis erfüllen sich den

Wunsch, dieses Bewußtseinsfeld in ihrer Wahrnehmung wieder mit aufzunehmen. „We are pilgrims through the universe but we can't lost in space!“ – Wir sind wandernde im Universum und können nicht verloren gehen! Je weniger wir in Blockierungen verhaftet sind, umso transzender können wir im Einklang mit den kosmischen Energien leben.



In einem Tempel auf einer kleinen Insel in Lhasa, an den Wänden des „Lukhang“ sind geheime Yogalehren völlig ungeschminkt dargestellt worden. Bauherr war Lobsang Gyatsho (* 1617; † 1682), der 5. Dalai Lama. Jahrhunderte wurde diese Lehre geheim gehalten. Es wird jener Yoga-Pfad illustriert, der der kürzeste Weg zu spirituellem Erwachen und Befreiung sein soll, tantrisches Yoga, Tommo – der Weg in die innere Wärme.

Der Tempel der Schlangengeister zeigt Anleitungen, wie durch innere und äußere Mittel, das mystische Feuer, die Kundalini-Kraft erzeugt und der Pfad des Göttlichen betreten werden kann. Kurz gesagt handelt es sich hier um **Maha Bandha** ("Große Schleuse", eine Form von Pranayama), die **Kobra-Atmung** und weitere Übungen.



Im folgenden II. Teil meines Manuskriptes beschreibe ich diese fließenden, harmonischen und entspannenden Übungsabfolgen. Der Weg ins Nirvana und wieder zurück als (T)raum-Zeit-Erlebnis. Der Körper unterliegt im „gechristeten Zustand“ nicht mehr den Gesetzen der Materie, regeneriert sich. Dieser Tantra-YOGA der Tat erzielt vorhersehbare und wiederholbare Resultate.

Schüler: „Weißt Du wo Gott wohnt?“ – Meister: „Er ist der Atem im Atem“. (Kabir 1440-1518)

6.4.1. die Erforschung des Universums – Planetenkräfte und Chakrenenergien

Wir können zeitlose Präsenzen im Körper verorten. Dafür gibt es gute Gründe. Die vedische Weltenentstehungssicht beschreibt das Einwirken von Energie auf ungeformete Materie. Diese Energie wird oft mit `Überseele` übersetzt.

Die Entsprechungen der Planetenkräfte zu unseren inneren Organen

Planet	Organ	Meridian-Funktionskreis Yin-Meridian / Yang-Meridian	Häufig betroffene Körperregion – damit verbundene Emotion
Mond	Gehirn	Kreislauf-Sexus / Dreifach-Erwärmer	Rhythmische Prozesse, Nervensystem – Misstrauen oder Fürsorge und Harmonie
Merkur	Lunge	Lunge / Dickdarm	Oberer Rücken – Opferhaltung, Kum- mer, Einsamkeit, Übererregbarkeit oder Verbundenheit
Sonne	Herz	Herz / Dünndarm	Hals-Brustregion – Begierde, Dogmatismus oder Freude, Zuversicht, Kraft
Venus	Niere	Niere / Blase	Unterer Rücken – Angst, Hassausbrüche oder Hingabe
Mars	Galle	Pankreas / Magen	Oberbauch – Zukunftsangst, Unterordnung, Gier oder Mut und Abwehrkraft
Jupiter	Leber	Leber / Gallenblase	Gelenke, Steifheit – Wut, Zorn, Hilflosigkeit oder weise Unterscheidungskraft
Saturn	Milz	Milz / Lenker- und Konzeptionsgefäß	Oberbauch, verkrümmte, verkiffene Haltung – Sorgen, Grübeleien, Nachtragend, Zweckoptimismus oder Urvertrauen in den ständigen Wandel

➤ Mond

Der Mond steht der Erde am nächsten. Man sagt, daß er alle höheren Kräfte an die irdische Ebene weiterleite. Es steht also das passive, fließende, spiegelhafte Prinzip im Vordergrund.

Psychologisch : Das Unbewußte, das Gedächtnis, Sexualität, Wahrnehmungen, Anpassung

Lebensbereiche : Zyklen, Fruchtbarkeit, Inspiration, Empfindungen, mediale Fähigkeiten

Organe/Körperfunktionen : Genital, Gehirn, Haut, Vermehrung, Wachstum, Kleinkindzeit

Indikationen : Hautkrankheiten, Verhärtungen, Menstruationsbeschwerden, sexuelle Probleme (auch Venus/Mars/Merkur), Naturentfremdung

Merkur

Der Merkur ist nur kurz vor Sonnenaufgang und kurz nach Sonnenuntergang zu sehen. Ihm unterstehen Grenzen und ihre Überschreitung, alles schnelle, sich verändernde, der Austausch.

Psychologisch : Verständigung, Veränderung, Wissen, Denken, Geschick

Lebensbereiche : Kommunikation, Geschäft, Handel, Handwerk, Computer (mit Saturn und Pluto), Betrug

Organe/Körperfunktionen : Lunge, Nerven, Hormone, Schleimhäute, Dünndarm, Stoffwechsel

Indikationen : Entzündungen, HNO/Lunge, Lymphsystem, nervöse Störungen, Allergien

Venus

Die Venus ist der Erde am ähnlichsten. Sie ist abends oder morgens als schöner, hell strahlender Stern zu sehen.

Psychologisch : Vergnügen, Gefühle, Lebenskraft, Harmonie

Lebensbereiche : Liebe, Freundschaft, Anziehungskraft, Sexualität, Heranwachsen

Organe/Körperfunktionen : Haut, Niere (ätherisch das Assimilationsorgan), Drüsen (z.B. Schilddrüse), Venen

Indikationen : Störungen in der Gefühlssphäre, Regeneration, Vitalitätsschwäche, Verkrampfungen, Venenerkrankungen, Libidostörungen

Sonne

Das strahlende, alles erleuchtende Licht steht für Bewußtsein und Ichbewußtsein, Mittelpunkt, Zentrierung

Psychologisch : Heilung, Bewußtsein, Erfolg

Lebensbereiche : Natürlichkeit, natürliche Macht, Führerschaft, Licht

Organe/Körperfunktionen : Herz

Indikationen : Herz/Kreislauf, Vitalitätsschwäche, Abwehrschwäche, Stoffwechsel der Lunge und der Leber, Selbstzweifel, Depression, Hochmut, zur Geriatrie, chronische Schwäche, Lebenselixiere

Mars

Der rote Planet des Kampfes und des Krieges, der auflöst, zersetzt, reinigt, und das Unbrauchbare fortschafft.

Psychologisch : Konfliktfähigkeit, Aggression

Lebensbereiche : Kampf, Zerstörung, Krieg, Durchsetzung

Organe/Körperfunktionen : Blut/Sauerstoffversorgung, Galle, Immunsystem,

Indikationen : Schwächezustände, Immunschwäche, Ausscheidung, Säfteentartung, Willensschwäche, Depression, Angst

Jupiter

Der menschenfreundliche Herrscher. Das hellste Licht am Nachthimmel. (Nur Mars leuchtet gelegentlich heller.)

Psychologisch : Weitblick, Ehre, Verantwortung, Macht, Erweiterung/Ausdehnung

Lebensbereiche : Führerschaft, Politik, Wohlstand, Geschäft, Erfolg

Organe/Körperfunktionen : Leber, Bindegewebe

Indikationen : Leberkrankheiten, Gelenkentzündungen, Wundheilung, Bindegewebe festigend, bringt Klarheit in die Gedanken

Saturn

Der Planet der Ruhe und der Gesetze, aus menschlicher Sicht der Widersteher und der Tod.

Göttinnen : Kali, Rhea

Psychologisch : Prüfung, Bewußtheit, Schicksal, Mystik

Lebensbereiche : Hindernisse, Einschränkungen, Bindung, Alter, Tod, Geschichte, Zeit

Organe/Körperfunktionen : Milz, Knochen, Nerven

Indikationen : Knochenerkrankungen, alle Indikationen, die Beweglichkeit oder Bewußtsein einschränken, Störungen im Mineralhaushalt, Entartungen, Psychosen

➤ **Uranus**

Der Planet des Durchbruchs der natürlichen Ordnung, plötzliche Ereignisse, Absurditäten

Götter : Uranus

Psychologisch : Veränderung, Evolution, Verwandlung, Kreativität, Verbindung zu fremden Welten

Lebensbereiche : Unkonventionelles, Aufbruch zu höheren Dimensionen

Organe/Körperfunktionen : Nerven, Hypophyse, Hypothalamus, elektrische Potentiale

Indikationen : Neuralgien, Nervenleiden, Debilität, Alzheimer, Traumen, schnell und plötzlich auftretende Leiden, bizarre oder ihre Manifestation ständig wechselnde Erkrankungen

Neptun

Der Planet der Mystik, des nebulösen, des Glaubens und der Hingaben, der göttlichen Liebe, der Grenzen zwischen Realität und Phantasie

Götter : Neptun, Poseidon

Psychologisch : Mystik, Verbindung zu anderen Realitäten, Undefinierbares

Lebensbereiche : außersinnliche Fähigkeiten, Religion, Wahn, Trance

Organe/Körperfunktionen : Augen, Hohlorgane, Hör- und Gleichgewichtsorgane, Großhirn, Scheitel

Indikationen : pathologischer Altruismus/Egoismus, Halluzinationen, unkontrollierte Medialität, Wahnsinn

Pluto

Der äußerste Planet bewacht die Finsternis als Herrscher im Reich der Schatten

Götter : Pluto, Hades, Satan (zu Saturn)

Psychologisch : das Verdrängte (abgespaltene *Lebensbereiche/Persönlichkeitsanteile*. die verdeckte Machtausübung

Lebensbereiche : Massen, Macht, Ausbeutung, Reichtum, Tod, "okkult", Erfolgs- und Schwarzmagie, Betrug

Organe/Körperfunktionen : Faust, Zeugungsorgane, Nacken, Zähne

Unmaß: Börsartigkeit, Heimtücke, Gier, Machtgier

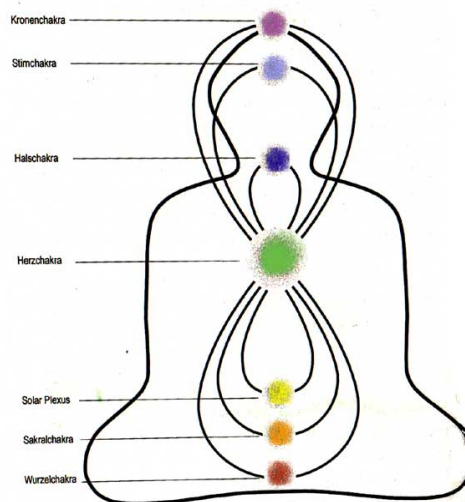
Mangel: Fehlendes Durchsetzungsvermögen, Unterwerfung, sich ausgeliefert fühlen

Energiewirbel - Chakren

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Planeten-Kräfte positiv zu nutzen. Vor der Erweckung dieser angeborenen, evolutionären Kräfte ist es von äußerster Wichtigkeit, einige Dinge zu beachten. Es müssen auf jeden Fall zuerst die 7 Chakren (Energiewirbel) und die Nadis (Energiekanäle) gereinigt und harmonisiert werden.

Diese Vorbereitungen sind sehr wichtig, um die gewaltige und ungewohnte Kraft in uns zu verstehen und mit ihr umzugehen zu lernen.

Es gibt 7 Haupt-Chakren:



Die sieben Chakren

- ❖ **Das erste Chakra**, Sanskrit *Muladhara-Chakra*, wird auch Wurzelchakra genannt und befindet sich im Gesäßbereich und ist der Farbe Rot zugeordnet. Muladhara bedeutet „Ort der Wurzel“ oder Ursprung. Das Element dementsprechend **Erde**.

Der zugeordnete Sinn ist der Geruchssinn. Der Geruch ist der erste Sinn, den ein Neugeborenes entwickelt. Die Neben-Nieren repräsentieren das Organ. Sie produzieren das Hormon Adrenalin, das unter anderem für unser Überleben auf der Erde wichtig ist. Es sorgt zum Beispiel bei einem Unfall dafür, dass im ersten Moment der Schmerz nebensächlich ist. Der Teil der Wirbelsäule ist das Steißbein, da hier der Sitz des Chakras ist. Bei vielen Tieren ist das Steißbein ein Schwanz, das für weitere Stabilität sorgt. z.B. bei einem Känguru. Der „äußere Körper“ sind Füße und Beine, die die Verbindung zur Erde herstellen. Wenn man Yoga-Übungen für das 1. Chakra üben möchte, sollte man vor allem stehende Haltungen und Balance-Haltungen üben. Das gibt Stabilität zur Erde.

- ❖ **Das zweite Chakra**, das Sakralchakra, Sanskrit das *Svadhithana*, liegt unmittelbar unter dem Bauchnabel, seine Farbe ist Orange, beeinträchtigt vom Element Wasser findet es seine Entsprechung im **Mond**.

Der Sitz befindet sich im Beckenraum ungefähr zwischen Kreuzbein und Schambein. Die Organe, die diesem Chakra zugeordnet werden, sind die Fortpflanzungsorgane und der Abschnitt der Wirbelsäule ist das Kreuzbein. Das Element, das dem Svadhithana-Chakra zugeordnet ist, ist Wasser, weil Wasser auch mit Reinheit, dem entstehen von Leben und allem was im Körper fließt verbunden wird. Das schließt sowohl den Blutkreislauf als auch alle anderen Körpersäfte mit ein. Am aktivsten ist das 2. Chakra übrigens bei zunehmendem Mond. Über Yoga-Übungen (Asanas), insbesondere Hüftöffner und Vorwärtsbeugen wird es stimuliert. Das Schlüsselwort des Sakral-Chakras ist die Kreativität. Kreativität wird bei übermäßiger Sorge oder Neid blockiert, den sogenannten Hindernissen des zweiten Chakras. Möglicherweise, beeinflussen zwei Rhythmen unsere Wahrnehmung: Hirnströme geben den Takt dafür vor, wie schnell wir auf etwas Neues aufmerksam werden. Eine zweite Gruppe von Wellen beeinflusst dann das bewusste Verarbeiten dieses Neuen = Eigenrotation .



- ❖ **Das dritte Chakra** wird Nabel- oder Sonnengeflechts-Chakra genannt und liegt direkt über dem Bauchnabel zwischen den Rippenenden. Seine Farbe ist Gelb. *Manipura-Chakra* heißt übersetzt „der Juwel in der Stadt“ und befindet sich auf Höhe unseres Solarplexus, oberhalb des Bauchnabels. Passend zu „Solar“ ist dem 3. Chakra der Himmelskörper **Sonne** zugeordnet, die dem Element des Feuers entspricht, sowie der **Mars**. Der Mars gilt als Himmelskörper für Macht, Stärke und Ego. Der Solar Plexus ist ein Nervengeflecht indem Informationen verarbeitet werden, die die Funktionen unserer inneren Organe regulieren. Er ist unser „Bauchgehirn“ und „Machtzentrum“, da er unseren eigenen Willen und unsere Intuition manifestiert.

Fühlst Du Dich in einer Situation nicht wohl oder hast Du „Schmetterlinge im Bauch“, so spürst Du dies im Manipura-Chakra. Das Schlüsselwort ist Vertrauen oder Grundvertrauen. Zuerst entwickelt sich das Hören (1. Chakra), dann das Schmecken (2. Chakra) und erst dann das Sehen (3. Chakra), usw.. Das Element Feuer, das in der Farbe sonnengelb dargestellt wird. Ein gesundes, temperamentvolles drittes Chakra unterstützt uns bei der Überwindung von Trägheit. Hilft uns Grenzen zu setzen, auch mal eine Konfrontation einzugehen, um seine Wünsche zu behaupten.

Seine Wünsche oder auch Wut lange zu unterdrücken, führt zu Depressionen, der zweiten Volkskrankheit nach Rückenschmerzen. Daraus folgt, dass unterdrückter Zorn und Depressionen das psychologische Hindernis bei diesem Chakra sind. Wichtig ist, dass man sich nicht nur bei demjenigen entschuldigt, den man verletzt hat, sondern auch sich selbst verzeiht. Passiert dies nicht, quält man sich mit Wut gegen sich selbst und kann nicht loslassen. Nicht loslassen zu können hat dann evtl. auch Auswirkungen auf die Verdauung, denn die mit dem Manipura-Chakra verbundenen Organe sind: Magen, Leber, Darm, Milz und Bauchspeicheldrüse, also alle Organe die damit zu tun haben, wenn wir etwas verdauen müssen und auch für die Entgiftung des Körpers zuständig sind.

- ❖ **Das vierte Chakra**, das Herzchakra ist in der Mitte der Brust in Höhe des Herzens, seine Farbe ist Grün. *Das Anahata-Chakra* befindet sich in der Mitte unserer Brust, auf der rechten Seite unseres physischen Herzens und ist mit der Thymusdrüse verbunden, die unser Immunsystem maßgeblich beeinflusst. Das Element des 4. Chakra ist Luft und der Planet die **Venus**.

Anahata bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt „ungeschlagen“ und steht für bedingungslose Liebe, Mitgefühl und Vergebung. Der zugeordnete Sinn ist der Tastsinn. Stellt man sich zwei Verliebte vor, die sich zärtlich berühren, so findet das auf der Ebene des Herz-Chakras statt.

Meditation und insbesondere Vipassana sind förderlich. Vipassana-Praxis ist ein Weg, um das durch Nichtsehen (avijjâ) und Verblendung (kilesa) verursachte Leiden (dukkha) zu überwinden bzw. im Leben die Befreiung des Nirwana zu erlangen. Asanas, vor allem Rückbeugen und alle Yoga-Übungen bei denen der Brustkorb gedehnt wird, können helfen aber nicht in der gleichen Intensität wie die Meditation. Und Menschen, die mit Yoga nichts anfangen können, sollten sich viel an der frischen Luft aufhalten und ausgedehnte Spaziergänge machen, um das Chakra wieder auszubalancieren. Der Brustkorb, Arme, Hände und mittlerer Rücken sind die „äußeren Körper“ des 4. Chakras. Indizien für ein unter- oder übersteuertes Herz-Chakra können u.a. Schüchternheit, Einsamkeit, Besitzgier, Eifersucht, unfähig zu verzeihen oder ein Mangel an Empathie sein. Auf der körperlichen Ebene wirkt sich das vor allem auf die Atmung aus. Asthma und anderen Lungenerkrankungen sind die Folge, aber auch Herzerkrankungen und Bluthochdruck.

- ❖ **Das fünfte Chakra** ist am unteren Teil des Halses, bei der Kehle. Das Sanskritwort hierfür ist *Vishudda* rein, also das Gegenteil von Gift, sein Energiewirbel ist hellblau. Der Himmelskörper, der dies unterstützt, ist der **Merkur**. Was sich dahinter verbirgt, zeigt diese interessante Geschichte: Gott Shiva, der ebenfalls meist mit blauem Kopf dargestellt wird, hat in einem Zeitalter wo die ganze Welt vergiftet war, dieses Gift (Hala) getrunken. Doch er hat es nicht komplett geschluckt, was auch ihn umgebracht hätte, sondern in seinem Mund/Hals aufbewahrt. Dazu hat er Jalandhara Bandha, den Kehlkopf-Verschluss gesetzt und ist dadurch zwar blau angelaufen, hat aber auch die Erde vom Gift befreit. Auch in der Yoga-Praxis wenden wir Jalandhara Bandha ganz bewusst an, z.B. im Schulterstand (Salamba Sarvangasana) und im Pflug (Halasana). Aber auch der Fisch (Matsyasana) stimuliert das Kehlkopf-Chakra. Wenn wir unserem Vishudda-Chakra etwas Gutes tun wollen, dann können wir die o.g. Asanas üben oder auch chanten. Durch Singen reinigen wir den Körper und nähren das Chakra.

Der zugehörige Sinn zum Kehlkopf-Chakra ist das Hören, denn bei Kommunikation geht es nicht nur ums reden, sondern auch ums zuhören. Und Sprache dehnt sich im Raum oder Äther aus, dem Element des Chakras.

Die Beziehung, die wir zu uns selbst haben sollte so sein, dass wir uns als heiliges Wesen ansehen. Ist alles im Gleichgewicht, sind wir mit unserer inneren Wahrheit verbunden und können dies auch mit einer angenehmen und klaren Stimme zum Ausdruck bringen. Die dem Vishudda-Chakra zugeordneten Organe sind die Schilddrüse und die Stimmorgane, sowie Ohren und Haut. Auch die Haut dient der Ausdrucksform nach außen und

reflektiert das was wir kommunizieren oder eben nicht kommunizieren. Somit ist falsche Kommunikation oder auch Zynismus das psychologische Hindernis.

- ❖ **Das sechste Chakra**, das Stirnchakra oder dritte Auge ist zwischen den Augenbrauen auf der Stirn. Es harmoniert mit der Farbe dunkelblau. *Ajna*, gesprochen Aschna, bedeutet auch Kommandozentrum. Im Stirn-Chakra geht es vor allem um die Beziehung: zum „Guru“ oder zu den Lehrern. Die Himmelskörper **Jupiter und Neptun** unterstützen Dich dabei. Jupiter wird Dir Glück und Freude bringen, wenn Du Deine Lehrer honorierst. Was aber nicht heißen soll, dass Du alles hinnehmen sollst, sondern vielmehr hinterfragen und selbst erfahren.

In dieser Kommandozentrale herrscht die Zirbeldrüse. Sie befindet auf Höhe des dritten Auges inmitten des Schädels und steuert über das Hormon Melatonin unseren Wach-Schlaf-Rhythmus. Und gemeinsam mit der Hypophyse wird das endokrine System kontrolliert.

Der Teil der Wirbelsäule, der dem 6. Chakra zugeordnet ist, ist der Schädel.

Man sagt, dass im Stirn-Chakra unsere Intuition, der siebte Sinn oder auch die telepathischen Fähigkeiten sitzen.

Stimuliert wird das Ajna-Chakra über eine Yoga-Übung (Asana). Es gelingt dies am besten in der Kindhaltung (*Balasana*), wo die Stirn sanft den Boden berührt. Die Kindhaltung steht genauso wie das 6. Chakra für Demut und stellt eine Verbindung zur Erde dar. Durch Demut können wir unser Stirn-Chakra reinigen. Das Bija-Mantra ist Om, das gechantet im gesamten Schädel, vor allem beim „M“, vibriert.

- ❖ Das letzte, **das siebte Chakra** befindet sich unmittelbar über dem Scheitel. Das *Sahasrara*-Chakra, das übersetzt 1.000 Blütenblätter bedeutet, sitzt oberhalb der Kopf-Krone. Es wirkt von oben nach unten. Die Farbe ist **violett**. Beim Kronen-Chakra bewegen wir uns außerhalb unseres Körpers, in unserer Aura. Zuordnung findet es in den kosmischen Kräften des **Saturn**.

Bei Babys kann man diesen Bereich sehr schön sehen, da bei ihnen die große Fontanelle noch nicht geschlossen ist. Man sagt, dass die Seele über diesen Punkt den Eintritt in den Körper gelangt und dort nach dem Tod auch wieder austritt.

Das Kronen-Chakra hat die Farbe weiß, transparent oder besser gesagt strahlend wie die Erleuchtung. Es wird durch 49 Lotusblütenblätter repräsentiert, die für alle Buchstaben des Sanskrit-Alphabets stehen. Im 7. Chakra tritt man in eine neue Bewusstseinsstufe ein, die Erleuchtung oder Samadhi, wie es im Sanskrit heißt. Das Ziel des Yoga. Im 6. Chakra treffen sich Shiva und Shakti oder männliche und weibliche Seite, die dann zusammen ins 7. Chakra aufsteigen. Was kann dann passieren?

Wir fühlen uns Eins mit allen Wesen. Das Gefühl des getrennt seins (psychologisches Hindernis) ist verschwunden, die Wahrheit tritt ans Licht. Wir entwickeln ein kosmisches Bewusstsein und unser kleines Ich im Kopf verbindet sich mit dem Göttlichen, sozusagen das Tor zur spirituellen Welt öffnet sich. Das Kronen-Chakra kann über die Yoga-Übung Kopfstand (*Sirsasana*) angeregt werden, aber auch durch Meditation und das stille Chanten des Bija-Mantras Om kannst Du es harmonisieren.

Auch mantrische Übungen der antroposophischen Heileurythmie verbinden, achtsam ausgeführt, alle Chakren miteinander, die zuvor durch Hatha-Yoga-Karanas geöffnet und gefestigt wurden. Saturn-Energie wird dabei herab geatmet.

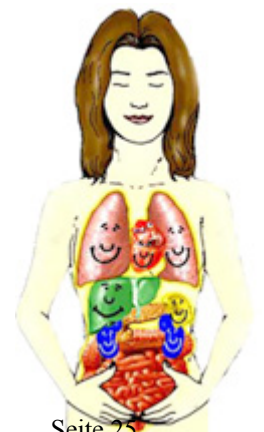
Es ist nicht ganz leicht sich das vorzustellen, denn es handelt sich beim Kronen-Chakra um das Subtilste des Subtilsten oder dem Feinstofflichsten überhaupt.



Die in uns ruhenden Lichtcodes verbinden mit einem mehrdimensionalen Bewusstsein, sie sind die Brücke ins All-Universum. Unser Sein in dieser Welt kann aus der Perspektive eines höheren Bewusstseins betrachtet werden. Verständlicherweise steht der Entwicklungsprozess des Lichtkörpers mit dem der Erde in Verbindung. Je lichter der Körper wird, desto kraftvoller manifestiert sich das Bewußtsein, dass wir innerhalb vieler Ebenen und Dimensionen existieren. Die Dimensionen zu überbrücken, Energiewirbel zu bilden, zu Toren werden, Energie atmen, das alles fühlt unser Körper – unser tantrisches Fahrzeug. Nada brahma = Weltschwingung Auch nach den Lehren des Ayurveda wird alles aus den Farbstrahlen der Planeten gebildet. Die Gesundheit des Menschen hängt entscheidend davon ab, ob die Planetenkräfte im Menschen in Harmonie sind. Laut Ayurveda entstehen Ungleichgewichte zuerst im Energetischen. Sie senken sich vom Kronenchakra immer tiefer ins Stoffliche bis hin zum Wurzelchakra und in die Knochen.

6.4.2. kleiner und großer Energiekreislauf – der Weg ins DaO

Lösung von Blockaden – Fortsetzung im praktischen Teil II beachten!



Der kleine himmlische Kreislauf

Der Eintritt in den kleinen himmlischen Kreislauf erfolgt über das innere Lächeln, eine sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik.

Die sich aus einem Glücksgefühl heraus ausbreitende Energie fungiert als Sprache, um mit den inneren Organen des Körpers in Verbindung zu treten. Es ist die Aufgabe zu lernen, in die Organe und Drüsen hinein zu lächeln und so dem ganzen Organismus das Gefühl zu geben, geschätzt und geliebt zu sein.

Öffnung beginnt von Innen heraus

Jedwede Energie, die wir dem Körper zuführen bzw. vom Körper abführen, sollte in frei zirkulierender Form geschehen. Im Yoga werden Energiebahnen Nadis genannt, in der TCM Meridiane. Sie sind zwar nicht völlig identisch, haben jedoch ähnliche Wirkmechanismen. In unserem Körper geschieht alles im stillen Raum. Das sogenannte Öffnen des kleinen himmlischen Kreislaufs gehört zu den bekanntesten daoistischen Meditationspraktiken und wird dem stillen Qi Gong zugerechnet.

Diese daoistische Basis - Übung entspricht dem daoistischen Bild der „Drei Dant'ien“ und dem sie umgebenden himmlischen Kreislauf, der auf den beiden Wundermeridianen „Lenkergesäß“ (Du Mai) das Ur-Yang und „Konzeptionsgefäß“ (Ren Mai) verläuft. Die Verbindung dieser zwei Wundermeridiane wird durch die Zungenspitze am harten Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen geschlossen.

Dieser Wundermeridian beginnt zwischen Anus und Steißbein und passiert den Steißbeinpunkt („Wei Lü“), dann den Lendenwirbelpunkt („Ming Men“) (Tor des Lebens) und steigt über die Mittellinie des Rückens über Hinterkopf und Kopfmitte „Bai Hui“ (Himmelstor) zu Stirn und Nase und tritt zwischen Nase und Mund (Punkt Mitte des Menschen [Ren Zhong]) an seinem Ende im harten Gaumen ein.

Diener- und Lenkergesäß haben im Mundbereich keine Verbindung. Wenn die Zunge nicht hinter den oberen Schneidezähnen liegt, ist der Kreislauf getrennt. Beim Embryo liegt die Zungenspitze immer am Gaumenbogen und der Kleine Himmlische Kreislauf ist dadurch immer geschlossen. Der Embryo wird über den Nabel versorgt und über die Zunge fließt die Ursprungsenergie (Energie des früheren Himmels [Yuan Qi]) vom Lenkergesäß in das Dienergefäß.

Es gibt einige daoistische Schulen, die den „Kleinen himmlischen Kreislauf“ als Verbindung von Herzgegend mit Nierengegend definieren und meditieren, um das Feuer (Herzfeuer) unter das Wasser (Nieren) zu bringen, um mit dem aufsteigenden „Destillat“ in einem osmotischen Vorgang Knochenmark, Muskeln und Sehnen positiv zu beeinflussen. Yoga ist Meditation in Bewegung und der Energiefluss folgt der Aufmerksamkeit. Der Energiefluss ist günstigstenfalls gleichzeitig ein energetischer flow. Dies kann trainiert werden! Ziel der energetischen Effizienzübungen ist es auf jeden Fall, Quantität und Qualität des Energiedurchlaufes zu optimieren. Ob Atmung, Flüssigkeits- oder Nährstoffverbrauch, dem Stoffumsatz wird viel Beachtung geschenkt.

Wichtig ist, dass der westliche Mensch nicht die Illusion hat, dass er die östlichen Zeitmaßstäbe auf den Westen anwenden kann. Wenn die Daoisten eine Übung

als 100-Tage-Übung bezeichnen, gehen sie davon aus, dass täglich viele Stunden geübt wird. Diese Zeitspanne ist natürlich auf eine Übungsdauer von täglich 30 Minuten oder 3 mal 30 Minuten täglich nicht umzulegen.

Aber bleiben wir am Boden, das Ziel, unsere gegebene Lebensspanne weitgehend auszunützen und gesund zu leben, können wir auch bei täglich 30 Minuten Üben allmählich erreichen. Mit Fortdauer der Übung geht der Kleine himmlische Kreislauf auf ganz natürliche Weise in den großen himmlischen Kreislauf der Gefäße und Chakrenwirbel über.

Physiologische Auswirkungen:

Je länger man übt, desto mehr erreicht man u.a. die Ruhigstellung der Großhirnrinde.

Je besser die Ruhigstellung, desto geringer wirken Emotionen auf das Großhirn und desto besser nimmt der Cortex seine Schutzfunktionen gegen Krankheiten wahr. Im vegetativen Nervensystem kommt es zum Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus, wodurch der Blutdruck geregelt wird.

Die hier vorgestellten Übungen haben einen positiven Einfluss auf Atmung und Stoffwechsel, weil sich die Atemfrequenz verringert und der Grundumsatz sinkt.

Qi Gong Meister und die TCM Ärzte in China betonen übereinstimmend mit europäischen TCM Medizinern, dass viele schwer heilbare chronische Krankheiten gemildert werden.

Beispiele: Niereninsuffizienz, Tinnitus, Schwindel und Vergesslichkeit, also Krankheiten, die mit Ausscheidungsstörungen der Nieren zusammenhängen, Herzrhythmusstörungen, hormonelle Störungen der Nebennieren und andere chronische Leiden.

Der große Energiekreislauf – eine Meditation

Einatmen

Beim Einatmen führt man das Qi über die die Fersen auf der Hinterseite der Beine und am Rücken nach oben, und zwar breit flächig über die Nieren zu den Schultern und entlang der Wirbelsäule zum „Dazhui“ (Punkt des Großen Halswirbels), wo das Qi in der Vorstellung gesammelt wird und über Nacken und Hinterkopf zu Bai Hui (Himmelstor Mitte Schädeldecke) geführt wird...

Ausatmen

Beim Ausatmen wird das Qi vom Kopf auf der Vorderseite des Körpers und auf der Vorderseite der Beine nach unten zur Fußsohle geführt.

Einatmen

Beim Einatmen führt man das Qi auf der Beinaußenseite und an der Körperseite nach oben bis zu Schultern und Achsel.

Ausatmen

Beim Ausatmen wird das Qi auf der Innenseite der Arme über die Handfläche zu den Fingern geführt.

Einatmen

Beim Einatmen führt man das Qi von den Fingern über die Handrücken auf der Außenseite der Arme bis zum Da Zhui (Großer Halswirbel/1. Brustwirbel) und über den Hinterkopf hoch zum Bai Hui (Mitte Schädeldecke).

Ausatmen

Beim Ausatmen führt man das Qi auf der Vorderseite vom Kopf, am Körper auf der Innenseite der Beine zu den Fußsohlen herab und der Kreislauf ist im ersten Durchlauf beendet.

Nach der 3. oder 9. oder 36. Wiederholung des Durchlaufs kommt man zum Abschluß.

7. Lebensmittelenergien



7.1. Nahrung ist ein wichtiger Faktor der die Verfassung des Geistes bestimmt, beim Menschen Wachsamkeit und Faulheit, Sorge und Ruhe, Klarheit und Stumpfsinn.

Wenn der Geist mit Nahrung die zu salzig, zu süß, zu scharf, zu sauer, zu stark gewürzt ist (>*rajas*<, die Kraft, die die Tätigkeit >*tamas*< überwindet) versorgt wird, die Begierde und Gefühle, Aktivität und Abenteuer verursacht, dann galoppiert der Geist mit einem Sprung von Verlangen durch Welt! Er bringt den Menschen tiefer in den Sumpf des Leidens.

Wird der Geist mit Nahrung gespeist, die träge macht und Faulheit verursacht (*tamasic*), dann wird der Geist verhärtet, schwerfällig und nutzlos und kann den Menschen nicht mehr erheben.

Handlung hängt von der Energie der Nahrung ab, die der Mensch zu sich nimmt. Der Erfolg, der durch spirituelle Übungen(*sadhana*) erworben wird, hängt von der Menge und der Qualität der Nahrung ab, die der spirituelle Aspirant zu sich nimmt.

Geregelte und gemäßigte Gewohnheiten beim Essen und Trinken sind das Fundament für ein spirituelles Leben. Die Qualität und Quantität des Essens, das wir zu uns nehmen, bestimmen unsere Gedanken und Gefühle. Es besteht in der Tat eine innige Verbindung zwischen " Nahrung, Kopf und Gott". *Sattvische* Nahrung ist der Selbstverwirklichung und Befreiung von den Dualitäten der Welt förderlich. (Sathya Sai Baba - Sommersegen in Brindavan)

Der Körper und der Geist (mind) sind eng miteinander verbunden und beide werden durch Nahrung unterhalten. Deshalb hat Nahrung einen erheblichen Einfluss auf den Charakter und das Geschick eines Menschen. So wie das Essen, so der Geist. So wie der Geist, so die Gedanken. So wie die Gedanken, so die Handlung. Alles was durch die Sinne aufgenommen wird, kann als ‚Nahrung‘ eingestuft werden. Für den spirituellen Aspiranten (*sadhaka*) muß das, was er zu sich nimmt, immer ‚sathwic‘, also rein und maßvoll sein.

Die Begierden von Hunger und Sex sind die beiden großen Feinde des Menschen. Es sind die Begierden, die ihn ins Verderben stürzen.

Folglich hängt das Wesen des Geistes von der Qualität und Quantität der aufgenommenen Nahrung ab. Während der grobstoffliche Körper bzw. die aus Nahrung bestehende Hülle (*annamayakosha*) vorwiegend durch Nahrung gebildet wurde, nährt der feinere Bestandteil des Wassers das wir trinken, die Vitalhülle (*prânamayakosha*). Der gröbere Teil des Wassers wird als Urin ausgeschieden.

Die grobstoffliche und die **Vitalhülle** bilden die Basis für die anderen drei Hüllen, nämlich die aus Geist bestehende Hülle (*manomayakosha*), die aus der höheren Intelligenz bestehende Hülle (*vijnânamayakosha*) und die Glückseligkeitsülle (*ânandamayakosha*). Dies zeigt die überaus große Bedeutung, die der Nahrung und den Getränken beim Prozeß der Bildung und Weiterentwicklung der menschlichen Persönlichkeit zukommt. (Sathya Sai Baba: Sommersegen in Brindavan Bd. 7)

Rajasische Nahrungsmittel sind solche, die zu scharf, zu gewürzt und zu fett sind. Sie verstärken die rajasische Natur des Menschen und erzeugen

Eigenschaften wie extremen Zorn, Stolz, Eitelkeit, Egoismus, Arroganz etc. Rajasische Nahrungsmittel schließen Fisch, Eier; Fleisch, Chilis, Pickles, Senf, saure und scharfe Sachen, Tee, Kaffee, Kakao, weißen Zucker, Karotten, weiße Rüben, Gewürze ein.

Rajasische Nahrung erzeugt böartige Gedanken. Indem wir nicht vegetarisch essen, entwickeln wir eine brutale Mentalität. Es bedeutet Sünde, unschuldige Tiere zu töten, um unsere Mägen zu füllen. Wir müssen uns daran erinnern, dass Gott in jeder Kreatur wohnt.

Tamasische Nahrungsmittel sind alt und abgestanden, fade im Geschmack, zu Saueres, zu Bitteres und zweimal gekochtes Essen. Sie verschlimmern die tamasischen Eigenschaften wie Schlaf, Faulheit und Trägheit und die niederen Eigenschaften wie Begierde, Verlangen etc. ...

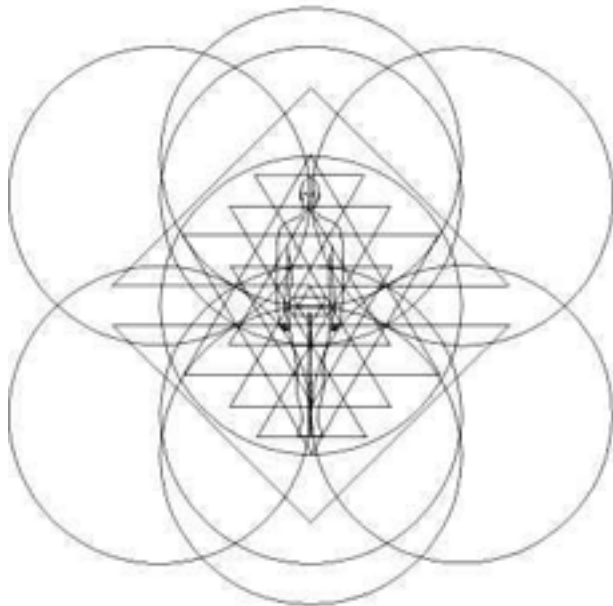
Auf der anderen Seite sind sattvische Nahrungsmittel ausgewogen und milde, weder zu scharf noch zu gewürzt, weder tamasisch noch rajasisch. Sie liegen leicht im Magen, verursachen keine Beschwerden und sind gut verdaulich. Sie beeinflussen den Verstand nicht nachteilig. Im Gegenteil, sie führen einen Zustand von Friede und Gelassenheit herbei, die sehr wichtig für Meditation und spirituelle Übungen sind. ...

Sattvische Ernährung schließt ein: Kuhmilch, Sahne, Käse, Butter, Quark, Ghee, süße Früchte, Gemüse, getrocknete Früchte und Nüsse, Weizen, Reis, Gerste, Jaggery oder braunen Zucker, grüne und bengalische Kichererbsen, Ingwer, Honig. (Sathya Sais Amrita Varshini)

7.2. Auch **Kunst** ist Nahrung für Körper, Geist und Seele. Der integrierte kosmische Mensch hat ein hohes ästhetisches Empfinden. Klang ist Schwingung, Farbe ist Schwingung, Raum umhüllt sich mit Schwingung, Licht ist Schwingung, Bewegung ist kosmischer Tanz – ist energy flow. **Tantriker haben durch ihr erweitertes Wahrnehmungsvermögen ein Gespür dafür, wann Schwingungen und Resonanzen im freien Fluss sind.** Durch Kunst wirken spiegelreflektorisch Gemütsverfassungen auf uns. In diesem vorsprachlichen Kontext lassen sich Ahnungen zu Ideen, Ideen zu Handlungen, Handlungen zu Charaktereigenschaften, diese zu Wesensmerkmalen formen. Energie folgt der Aufmerksamkeit, positiv oder negativ.

7.3. Ebenso transportiert unsere **Stimme** Energie durch Schallwellen. Luftlautformen bewegen sich durch Raum und Zeit. Auf der Grundlage einer kosmischen Perspektive verlieren allerdings Begriffe für Umwelt und Mitwelt an Bedeutung. Die Gefühlswelt benötigt Worte, die unserem grobstofflichen Bewußtsein fremd sind. Organisch gehen wir wie von selbst in Resonanz mit den feinstofflichen Elementen. Ein gesprochenes Mantra ist zu 60% das Hauptwerkzeug der Tantriker, es ist eine ausgesprochen archaisch, spirituelle Technik. In ekstatischen Zuständen entspringt dem Körper dann eine eigene Sprache aus Klang und Form.

Spirituell erhebt sich der Mensch über die Dinge, wird zum Schöpfer einer neuen Realität. Die holistische Welt sollte sich frei von Angst, Demütigungen, Hass und Minderwertigkeitsgedanken entwickeln können. Tantra bereitet auf jeden Fall den Resonanzboden hierfür!!!! Der Mensch ist kosmisches BewußtSEIN in einem irdisch-physischen Körper. Und mit diesem Bewußtsein sind wir in der Lage, unsere Bewußt-Seins-Impulse auf einer Energiewelle reiten zu lassen, die wir selbst erzeugen können, wenn wir gelernt haben, diese Haltung der „absichtsfreien“ Konzentration einzunehmen, wie wir sie durch die Praxis der Meditation erlernen und erleben können.



S'ri Chakra around the human body

8. Tantra erlöst, ohne zu entfremden

Die reinste Energie des „kosmischen“ Menschen ist und bleibt jedoch die **Liebe**. Dieser ätherische Energiestrom durchpulst das gesamte Welten-All. Der Mensch ist ein Resonanzkörper, Träger dieser reinsten Form jedweder Energie. Und Tantra benutzt diese Energie als Antrieb. Niemand kann in dieser Energie-Frequenz aus niederen Instinkten heraus handeln. Liebe ist das göttliche Prinzip und in jeder Zelle verankert. Unser Zellgedächtnis reproduziert in jeder Sekunde

unseres Lebens mehr als genug davon. Yoga im Sinne der Tantrischen Lehren befreit von Blockierungen, die diesen Energiestrom hemmen. Es bleibt Aufgabe jedes Einzelnen, diese Energieform in den freien Fluss zu bringen! Liebe Dich selbst und Du wirst geliebt.

Das Herz ist der Ort des liebevollen Annehmens. Im Herzbereich ist der Ort an dem alle Gegensätze (Dualitäten) sich auflösen, wo Verstand und Gefühl ins Gleichgewicht kommen, also der Ort der inneren Ausgeglichenheit und der Harmonie mit dem Kosmos.

8.1. meine persönlichen Konsequenzen

Diese Worte von Anna Trökes beim Seminar (06/2012) haben mein Leben verändert:

- ✓ „Du musst Dein Herz nicht panzern.“
- ✓ Das Licht des YOGA ist, Sternenbewußtsein zu reflektieren.
- ✓ Anahata meint den „nicht angeschlagenen Ton“, bedeutet das Vibrieren unserer Energie, das Mitschwingen unseres inneren Wesens. Es ist ein mystischer Klang, der in der Meditation wahrgenommen wird, menschenunabhängig, ewiglich.
- ✓ Manche Lebensthemen können innerhalb eines Menschenlebens nicht aufgearbeitet werden. Du wirst zurück geworfen in das Rad der Wiedergeburten.

Als ich in der Einleitung schrieb, was Menschen in schwierigen Lebenssituationen erleben – *„Das, was existiert, erzeugt mehr Schatten als Licht.“*, revidiere ich dahingehend – *„Wo Schatten ist, ist immer auch Licht. Und dringt in einen dunklen Raum Licht ein, dann weicht Dunkelheit.“*

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Om Namo - oh liebe Quelle

Bhagavate - demütig/bescheiden erweise ich Dir die Ehre
Vasudevaya - Gott/Göttin in meinem Herzen, Thronerbe des Göttlichen

<http://www.youtube.com/watch?v=aifSjuyeE5M&feature=g-vrec>

Es ist die schöpferische Fülle, die dadurch zur Blüte reift, spirituell und in notwendiger
Schönheit.

„Was du als Schönheit in der Welt empfunden, wird einst als Wahrheit dir entgegen
gehen!“ Friedrich Schiller

Ein Yoga-Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene

1. Yoga-Unterricht - Genereller Ablauf

1. Es beginnt mit dem **Ankommen** im Unterricht, meist in der Rückenlage, ein paar Dehnungen, Streckungen (**mudra**).
2. Es folgen ein paar Worte zur Motivation, zu **inneren Einstellung**, zur Anbindung des Yogaübenden an den spirituellen Kosmos (**puja**).
3. Ein kurzer, gemeinsam gesungener Vers oder Klang verbindet die Einzelnen mit dem Ganzen in der **Schwingung** des Augenblicks (**mantra**).
4. Darauf folgt eine Atemübung (**pranayama**).
5. Nun kommen die **Yogastellungen (asanas)**, welche meist den Schwerpunkt der Stunde bilden. Am Anfang stehen vorbereitende Übungen und hinführende Stellungen, wobei darauf geachtet wird, dass alle Dehnungs- und Drehrichtungen sowie eine Umkehrstellung vorkommen.
6. Danach finden **Meridiandehnungen** ihre Anwendung. Körper und Geist sind im günstigen Fall weich, der Höhepunkt der Stunde ist überschritten, die Partnerübungen bieten Gelegenheit, aus der Einzelheit noch einmal herauszutreten und die gewonnene Weite zu teilen und **mit einem Partner** zu genießen.
7. Am Ende nimmt jeder wieder seinen Platz ein, um im Sitz und gemeinsam mit der Gruppe eine Übung zur Lenkung der **Atem- und Lebenskraft** auszuführen (**pranayama**)
7. Meist in der Rückenlage folgt dann die **Endentspannung**, das möglichst weitgehende zur Ruhe bringen von Körper und Geist (**nispanda**).
8. Abschließend, im Meditationssitz, sollen Konzentration und Versenkung zum Höhepunkt gelangen, das Plappern des Geistes soll wenigstens für einen Moment abreißen können, Stille. (**dharana/dhyana**) Zum Schluss singen wir noch einmal das Mantra OM. Wir verbeugen uns und Grüßen das Universum, unsere Lehrer, die Gruppe und uns selbst und die Erde, auf der wir leben.

Seelisches Erleben wird körperlich erfahrbar gemacht, indem glatte Muskulatur, Herzmuskel und Drüsen in eine bestimmte Richtung gesteuert werden.

Im Tantra-Yoga wird ein Rhythmus gespürt, der der primär respiratorische Rhythmus (PRM) genannt wird, auch angewandt z.B. in der Osteopathie, in der Craniosakraltherapie u.a. Therapieformen. Er kann den Körperrhythmus wieder harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen.

Die Techniken bewirken eine erhöhte Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff und stimulieren die hormonproduzierenden endokrinen Drüsen. Beides vermindert den Alterungsprozess und stärkt das Immunsystem. Die bei diesen Übungen verwendete Atemkontrolle hilft den Geist zu beruhigen.

In strukturellen Ansätzen werden auch Rippen- oder Brustwirbelsäulenblockaden gelöst. Unter den Rippenköpfchen sitzen die Umschaltungen für die sympathischen Nervenleitungen. Sie werden geschmeidiger, durch eine Wechselwirkung mit dem entspannten Gewebe, sie werden in geregelte Funktionen zurückgeführt.

Der Hauptnerv des parasympathischen Systems, der Vagus-Nerv, wird durch Aufrichtung des kraniosacralen Systems angesprochen. Die Vagus-Nerv-

Stimulation entsorgt sanft depressive Gefühle. Es wird „unbewußt“ angestrebt, dass ein energetischer Impuls Erholung für Körper, Geist und Seele bringt. Wobei auch hier die Unmittelbarkeit der Selbstlosigkeit eine wichtige Rolle spielt.

Einzigartigkeit

TANTRA-Yoga ist eine komplette spirituelle Wissenschaft mit einer eigenen und einzigartigen Schwingung. Die unkritische Vermischung mit anderen Disziplinen, kann sich infolge zugrundeliegender unterschiedlicher Energien und Prinzipien, behindernd bis negativ auswirken. Dies könnte Nervosität, Verwirrung, sowie andere seltsame seelische und körperliche Reaktionen auslösen.

Die Energie der Kundalini-Kraft

Ein zentrales Anliegen des tantrischen Yoga ist, die Vorbereitung des Körpers und des Geistes auf die Kanalisierung des inneren Feuers, der **Kundalini**kraft. Adjektiv "geringelt", als Substantiv "Schlange". Kundalini ist ein poetischer Ausdruck für die "Locke im Haar der Geliebten" *, was als nette Anspielung auf die Ver-"Lockungen" und Reize des Irdischen hinweist. In dieser tantrischen Grundhaltung erkennen sich Mann und Frau nicht als Verführung, sondern als weibliche und männliche Manifestation Gottes. Dieser Weg erfordert allerdings höchste Disziplin, damit die Übenden in der Lage sind, die im Körperlichen schlummernde Energie (den gefesselten Geist) aus der Materie zu befreien. Die erste Stufe der Kanalisierung beginnt mit der Beherrschung des Atems - Pranayama.



2. Pranayama

Pranayama = Speichern von Lebensenergie im Manipura (im 3.) Chakra, dem Ort der Wiedergeburt.

Prana (Lebensenergie) und Apana (Ausscheidungsenergie) in ausgeglichenem Verhältnis, führen zu gesteigerter und geordneter Lebensqualität und zu Erleuchtung. Die individuelle Seele (Atman) lebt im Bann von Prana und Apana. Wer diese zu steuern vermag, kann die Kräfte der Liberation/Befreiung spüren. Feueratmung verbrennt Verunreinigungen, welche in und um uns zirkulieren, in den Elementen Wasser, Erde und Luft. Pranayama verbindet die Ying/Yang-Kräfte, die Ha-Tha-Kräfte im Körper.

2.1. Circle of Fire

Dreiteilige Abfolge für die Verdauung/Ausscheidung

(originally learned from Kali Ray with modifications from Kundalini Yoga)

Der *circle of fire* wird in einer sitzenden Haltung geübt. Diese Übung heizt das Verdauungsfeuer an, kräftigt die Beckenbodenmuskulatur, fördert die Ausscheidung und verbessert die Gesundheit der Fortpflanzungsorgane. Am besten morgens direkt nach dem Aufstehen üben.

1. Feueratem (*kapalabhati*)

Kapalabhati reinigt ida und pingala (die Energiekanäle nahe der Wirbelsäule) und versorgt das Gehirn mit Licht und Sauerstoff.

a) *Kapalabhati* ist ein schneller, kurzer Atem durch die Nase, ca. zwei Atemzüge pro Sekunde. Dabei wird für die Ausatmung der Nabel in Richtung Wirbelsäule eingezogen, der Einatem ist passiv (einfach die Bauchdecke wieder loslassen). Die Arme sind seitwärts gestreckt, parallel zum Boden, Handflächen nach oben. Diese Armposition öffnet den Lungenmeridian.

b) 40 bis 60 Runden (ca. 30-45 Sekunden oder auch eine Minute). Für Anfänger kann der Atem auch langsamer sein.

2. Reinigung des Verdauungsfeuers (*agnisara dhauti*)

Agnisara dhauti ist eine vorbereitende Übung für uddiyana bandha; es werden die inneren Organe unterhalb des Zwerchfells gereinigt.

a) Man lehnt sich vorwärts auf die Hände, atmet vollständig mit dem Löwenatem (Zunge wird weit herausgestreckt) aus.

b) Ausgeatmet zieht man den Nabel in Richtung Wirbelsäule und nach oben, entspannt wieder und wiederholt dies rhythmisch solange, bis der Einatem notwendig wird.

c) In eine aufrechte Sitzhaltung kommen, dann wird wieder eingeatmet und mit Löwenatem ausgeatmet, dann wieder *agnisara dhauti*, insgesamt 3-mal.

3. Einhalten des Atems mit Setzen von *mula bandha* (Wurzelschluss) und *jalandhara bandha* (Kinnverschluss), rhythmische Kontraktion des Beckenbodens (*ashvini mudra*), insbesondere des 8-förmigen Muskels, der After und Scheide/Harnröhre umspannt.

Ashvini Mudra ist eine vorbereitende Übung für mula bandha; erhöht den Tonus des Beckenboden, der angrenzenden Bänder und Organe.

a) Tiefer Einatem vom Becken bis in die Lungenspitzen, Einhalten des Atems,

b) *mula bandha* und *jalandhara bandha* setzen, Hände in *apana mudra* (Handflächen nach oben auf den Knien, Ring- und Mittelfinger zum Daumenballen, kleiner Finger, Zeigefinger und Daumen gestreckt)

c) Wenn die *Bandhas* gesetzt sind, beginne mit *ashvini mudra*, dem rhythmischen Zusammenziehen und Entspannen des Beckenbodens.

d) Bevor der Ausatem beginnt, den Wurzelschluss setzen und halten, Kinnverschluss auflösen, ausatmend *apana mudra* lösen, am Ende der Ausatmung Wurzelschluss lösen und dann den Einatem kommen lassen.

Wiederhole diese Sequenz 1-5 mal ohne Pause. Jeder Teil ist mit dem anderen verbunden und fließt ineinander. Höre auf deinen eigenen Körper, bei Pranayama Übungen nicht forcieren und anstrengen.

2.2. Weitere Atemtechniken

Um den Fluss von Prana und Apana noch weiter zu qualifizieren.

✓ **Gäh-Atmung**

Dauer: fünfmal - im Sitzen

Wirkung: Vertiefung der Atmung, Lockerung, Lösung von Verkrampfungen und Ängsten, Erweiterung der Bronchien.

Vorstellung: "Wach und gesund."

Anleitung: Der Mund ist weit geöffnet. Wir rufen mit Hilfe des Vokals "a" einen echten Gähnvorgang hervor und strecken uns dabei wie die Katze nach dem Aufwachen aus dem Schlaf. Da Gähnen ansteckt, ist es in der Gruppe leichter, den Gäh-Atem zu vollziehen. Mit offenem Mund ausatmen.

✓ **Suppe blasen**

Dauer: zwei Minuten - im Sitzen

Wirkung: Erweckend auf das Energiezentrum zwischen den Augenbrauen, steigert Gedächtnis und geistige Klarheit.

Vorstellung: "Ich bin hellwach und klar im Kopf."

Anleitung: Wir spitzen die Lippen wie zum Pfeifen, atmen durch die Nase ein und durch die gespitzten Lippen wieder aus, wobei wir uns vorstellen, dass wir einen Löffel heisser Suppe kühlen wollen. Wir halten dabei die rechte Hand zur Kontrolle vor den Mund.

✓ **Wechselatmung**

Dauer: achtmal im Sitzen

Wirkung: Harmonischer Ausgleich aller seelischen Probleme, Stärkung des 6. Energiezentrums, des Stirnzentrums.

Vorstellung: "Ich bin im Gleichgewicht."

Anleitung: Wir verschliessen die rechte Seite der Nase mit dem Daumen, atmen langsam und tief durch das linke Nasenloch auf 4 Zählzeiten ein, bis die Lunge ganz gefüllt ist. Wir halten für 4 Zählzeiten den Atem an, dann verschliessen wir die linke Nasenseite mit dem Mittelfinger, dabei ruht der Zeigefinger auf der Stirnmitte, und atmen rechts auf 8 Zählzeiten aus. Wir machen eine kleine Pause. Dann atmen wir rechts ein auf 4 Zählzeiten, halten an auf 4 Zählzeiten, verschliessen rechts und atmen links auf 8 Zählzeiten aus.

Beim Einatmen fließt der Pranaström von der linken bzw. rechten Gehirnhälfte neben dem Rückenmark hinab bis zum Steissbein, beim Ausatmen vergegenwärtigen wir uns, dass der Pranaström auf der anderen Seite wieder zurückkehrt zum Gehirn. Der Weg des Pranaströms ist also hufeisenförmig.

Diese Übung beruht auf der Erkenntnis, dass in der rechten Körperseite ein positiver, elektrischer "Sonnenström" vorherrscht, in der linken Körperseite dagegen ein negativer, magnetischer "Mondström".

✓ **Pentagramm-Atmung**

Dauer: 3 min

Wirkung: Bewusstseinsweiterung, gegen Furchtsamkeit und Beklommenheit, gegen Mangel an Selbstvertrauen.

Vorstellung: "Ich bin das Pentagramm."

Anleitung: Wir stehen aufrecht. Wir stellen uns ein Pentagramm vor, dass wir mit Händen, Füßen und Kopf gestalten werden, dessen fünf Ecken die Fußspitzen, die Fingerspitzen und der Scheitel sind. Wir gestalten step by step die Figur und lassen uns ganz vom Einatem füllen, atmen uns hinein in dieses Symbol des kosmischen Menschen und dehnen uns beim Ausatmen in das Pentagramm aus.

Am Ende kommen Beine und Arme wieder in die Ausgangsposition.

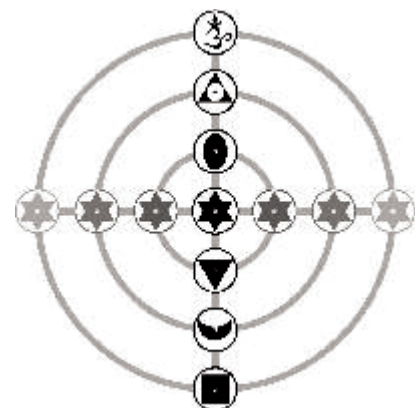
✓ **Wirbelsäulenübung - die sieben Energiezentren**

Dauer: fünf Minuten im Stehen, Sitzen oder Liegen

Wirkung: Stärkung der mit den betreffenden Zentren verbundenen Organe und Körperteile, Schaffung heilender Kräfte an diesen Stellen.

Vorstellung: "Kraft- und Gesundheit in mein ... - Zentrum." "Ich bin der Lebensbaum."

Anleitung: Allgemeines zu Wirbelsäulen-Übungen



Bei dieser Übung geht es darum, die sieben Energiezentren sich bewusst zu machen und mit Energie aufzuladen. Vor unserem geistigen Auge entsteht das Bild des gewünschten Energiezentrums in der zugehörigen Farbe. Wir strecken die Arme aus in Richtung des betreffenden Chakras und lenken in unserer Vorstellung mit dem Ausatem einen hellen, leuchtenden Farbstrom hinein.

✓ **Zwerchfell-Atmung im Stehen**

Dauer: dreimal - im Stehen

Wirkung: Starke Durchblutung der mittleren Bauchorgane, Verbesserung der Assimilierungsvorgänge (Leber, Galle, Magen, Pankreas), gegen Zuckerkrankheit, gegen Verdauungsschwäche.

Vorstellung: Wir stellen uns vor: "Gesundheit und Ordnung in alle meine Zellen."

Anleitung: Im Stehen neigen wir uns etwas nach vorne und stützen uns mit den Händen auf die leicht gebeugten Knie. Wir atmen vollständig bis "auf den letzten Tropfen" aus und ziehen dann mit leerer Lunge ruckartig das Zwerchfell unter die Rippen hinauf, so dass unterhalb der Rippen eine tiefe, konkave Einbuchtung entsteht. Wir halten aus, solange wir können (zehn bis zwanzig Sekunden), dann lassen wir den Atem befreit wieder zurückfließen und richten uns auf.

✓ **Zwerchfell-Atmung im Liegen**

Dauer: zweimal - im Liegen

Wirkung: Starke Durchblutung der mittleren Bauchorgane, Zellregeneration, gegen Diabetes und Leberunterfunktion.

Vorstellung: "Stärke und Gesundheit fließt in alle Zellen."

Anleitung: Diese Stellung ist schwieriger, aber noch wirksamer als die Zwerchfelleinziehung im Stehen.

In Rückenlage atmen wir total aus, ziehen mit leerer Lunge ruckartig das Zwerchfell unter die Rippen, so dass eine tiefe, konkave Einbuchtung unterhalb der Rippen entsteht. Jetzt strecken wir die Arme, führen sie über den Kopf zum Boden und dehnen uns dazu, so gut es geht. Wir halten diese Stellung so lange wie möglich, ein bisschen Anstrengung darf schon sein, und lassen dann den Atem wieder herein. Die Arme kehren gleichzeitig neben den Körper zurück.

Die Übungen von **kumbhaka** (Atemvorgängen), die so vollkommen beherrscht werden, daß sie unbewußt ausgeführt werden, heißen **kevala kumbhaka**.

✓ **Atemkraft-Lenkung an kranke Stellen (Prana)**

Dauer: sieben Minuten

Vorstellung: "Es geht mir besser und besser von Moment zu Moment."

"Gesundheit und Ordnung in mein Knie (Herz, Galle, Magen usw.)."

Anleitung: Dann legen wir die rechte Hand auf die schmerzende Stelle, auf Gelenk, Organ, Wunde usw. Jetzt atmen wir tief ein mit dem Bewusstsein, dass wir von oben, aus dem Universum, Kraft erhalten und der Luft um uns viel Prana entnehmen. Diesen leuchtenden Energiestrom lenken wir mit der Kraft des Ausatmens durch die Hand an die Stelle, die heil werden soll. Wir sammeln also die Energie an einer ganz bestimmten Stelle und spüren den Erfolg schon nach einigen Minuten durch das Empfinden zunehmender Wärme. Grosse Konzentration ist notwendig, die Gedanken dürfen nicht abschweifen. Wir halten, wie immer, die Augen deshalb geschlossen. Wir können diese Bewusstseinslenkung nicht nur an uns selbst, sondern auch an anderen Personen praktizieren. Wir stellen uns dann das erkrankte Glied, Organ etc. voller Gesundheit und Vitalität vor. Der Ausatem darf bei geschlossenem Mund sehr kräftig sein und ein wenig Geräusch in der Kehle machen. Am Schluss ziehen wir die heilende Hand sehr

langsam nach der Seite weg und schütteln sie aus, als ob wir damit die negativen Kräfte entfernen würden.

Sogar ohne Handauflegen und nur mit Bewusstseinslenkung und Atem kann die Heilung funktionieren.

2.3. Kontraindikationen

Wegen der bemerkenswerten Kraft und Wirksamkeit dieser Methoden müssen einige Begrenzungen

Wenn du an hohem entzündlichen, spastischen leidest oder psychisch anfällig bist, solltest du kraftvollen Technik Frauen wird aus empfohlen, während der Kobra-Atmung nicht zu einer verstärkten du weißt, wann deine mit der Kobra-Atmung



Warnungen und beachtet werden:

Blutdruck, an einer emphysematischen, oder Atemwegserkrankung sehr labil und emotional mit einer solchen vorsichtig sein. Sicherheitsgründen ihrer Menstruation mit auszusetzen, damit es Blutung kommt. Wenn Periode beginnt, setze einen Tag vorher aus und

praktiziere fünf Tage nicht. Wenn du nur eine leichte oder kurze Periode hast, kannst du auch früher wieder mit der Kobra-Atmung beginnen. Viele Frauen fühlen sich aber auch während der Regelblutung nicht durch die Kobra-Atmung beeinträchtigt.

Praktiziere mit leerem Magen. Die beste Zeit ist vor dem Frühstück und vor dem Abendessen. Manche üben gerne vor dem Zubettgehen, weil es ihren Schlaf fördert. Andere erleben es als zu stimulierend. Du musst herausfinden, wie es auf dich wirkt.

Führe nie mehr als 14 Atemzüge in einer Sitzung durch. Falls du dich von der Erhöhung der Energie überfordert fühlst, reduziere die Anzahl der Atemzüge.

Wenn du dazu neigst, sehr mental zu sein, kann es zu einem Energiestau in deinem Kopf führen, bis hin zu Kopfschmerzen. Benutze dann ein I-A-O-Mantra, um die Energie durch den Körper nach unten abzuleiten. I hat seine Resonanz im Kopf, A im Brustraum, O im Bauchraum. So leitest du die Energie in diese Bereiche herunter, vervollständigst ihre Rückverteilung und wirst dich schließlich überall energetisiert fühlen.

Am Ende ist der Aufstieg der Kundalini-Kraft durch die Wirbelsäule und die damit einhergehende Verbindung von Becken und Kopf, Shakti und Shiva, unten und oben, Erde und Himmel eine selbstverständliche und nahezu unvermeidliche Konsequenz.

3. Energie - Mudras

Die Hände sind mehr als nur funktionale Glieder des Körpers, sie sind eine Energie-Karte von unserem Bewusstsein und unserer Gesundheit. Jede Fläche

der Hand entspricht einem bestimmten Bereich des Körpers sowie verschiedener Gefühle oder Verhaltensweisen. Wir können mit ihnen effektiv Körper und Geist ansprechen. Die Position der Finger an der Hand ist eine Technik für klare Botschaften an das Körper-Geist-Energie-System.

<http://www.youtube.com/watch?v=gJiSwzaj8f4&feature=relmfu>

Mudras bringen uns auf den Weg nach Altantis!

So wie Buchstaben in vielfältiger Weise kombiniert werden, um verschiedene Wörter zu bilden, so bauen Finger Brücken. Nachfolgend sind ein paar der häufigsten Mudras des Kundalini Yoga aufgeführt, wie sie von Yogi Bhajan® gelehrt werden.

Gyan Mudra (Siegel des Wissens)

Wie: Berühre die Spitze des Zeigefingers und die Spitze des Daumens. Die drei anderen Finger sind gerade. Effekt: Stimuliert Wissen, Weisheit, Empfänglichkeit und Gelassenheit. Planet: Jupiter, Expansion.



Shuni Mudra (Siegel der Geduld)

Wie: Berühre die Spitze des mittleren Fingers und die Spitze des Daumens. Die anderen drei Finger sind gerade. Effekt: Fördert Geduld, Unterscheidungsvermögen und Engagement. Planet: Saturn, hilft Aufgaben zu bewältigen, Verantwortung zu übernehmen und gibt Mut zum Dienst.



Surya oder ravi Mudra (Siegel der Sonne, Leben)

Wie: Berühre die Spitze des Ringfingers und die Spitze des Daumens. Die anderen drei Finger sind gerade. Effekt: Revitalisierende Energie, Nervenstärke und eine gute Gesundheit. Planet: Sonne, Energie, Gesundheit und Sexualität. Uranus; Nervenstärke, Intuition und Veränderung.



Buddhi Mudra (Siegel für geistige Klarheit)

Wie: berühre ein wenig die Spitze des kleinen Fingers und die Spitze des Daumens. Die anderen drei Finger sind gerade. Effekt: ordnet Kreativität, hilft übersichtlich und intuitiv zu kommunizieren, regt psychische Entwicklung an. Planet: Merkur, Schnelligkeit, geistige Kräfte der Kommunikation.



Gebets Mudra (Ying-Yang Mudra)

Wie: Flächen beider Hände und Finger berühren sind vollständig. Der äußere Rand des Hügel des Daumens wird in das Brustbein gedrückt. Effekt: Wenn Sie die rechte und linke Hand zusammendrücken, werden die Polaritäten des elektromagnetischen Feldes der positiven und negativen Energien neutralisiert. Dieses Gebet erzeugt einen neutralen Raum. Die Rundung der Knöchel der Daumen in der Kerbe des Brustbeins eingepasst, berührt einen Reflexpunkt für den Vagusnerv, einen der wichtigsten Nerven Richtung Zirbeldrüse an der Front des Körpers. Dieser Druck bewirkt sofort für Zirbeldrüse und Hypophyse eine Sekretion, wodurch eine Resonanz im Gehirn hervor geht, es bewegt sich aus seinem normalen Rhythmus in einen meditativen Zustand. Dies ermöglicht ein Gebet, das aus dem Herzen kommt.



<http://www.youtube.com/watch?v=kisIfHx2IFQ>

Venus Schloss

Wie: Für Männer, verflechten der Finger mit dem linken kleinen Finger auf der Unterseite. Setzen Sie den linken Daumen in das Gurtband zwischen dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Der rechte Daumen drückt den fleischigen Hügel an der Basis des linken Daumens. Für Frauen, die Daumen Positionen vertauscht und der rechte kleine Finger geht auf der Unterseite. Effekt: öffnet Kanäle sexueller Energie, fördert Drüsengleichgewicht und Fähigkeit, sich leicht zu konzentrieren. Planet: Die Hügel an der Basis der Daumen stellen Venus; Sinnlichkeit und Sexualität dar. Der Daumen steht für das Ego.



<http://www.3ho.org/kundalini-yoga/kundalini-yoga-yb/mudras/>

4. Bandhas - Körperverschlüsse

Mit Bandha (sanskrit.: fesseln, binden, halten, Schloss, Siegel, Ventil) werden Körperverschlüsse bezeichnet, die wie ein Ventil die Energie im Körper halten, regulieren und leiten, kurz: um den Energiefluss zu optimieren. Um die Bandhas zu setzen und in der Asana wirkungsvoll als Unterstützung, ja sogar Stütze einzusetzen, bedarf es ein wenig Übung. Zum einen sind die Bandhas subtile Muskelkontraktionen und zum anderen bedarf es erhöhter Konzentration, um sie zu setzen und zu halten.

❖ **Mula Bandha**

Mula Bandha (sanskrit.: Wurzel, Basis) gibt Festigkeit und Stabilität. Außerdem verhindert es, dass das Becken nach hinten kippt und ein Hohlkreuz entsteht. Um Mula Bandha zu setzen, wird in der Einatmung der Beckenboden angespannt. Dabei zieht das Steißbein nach unten und vorn, wodurch das Kreuzbein nach unten gezogen und der untere Rücken lang wird. Dadurch werden die Lendenwirbel stabilisiert und Fehlhaltungen im unteren Rücken vermieden. Die Muskelkontraktion entsteht in erster Linie zwischen dem After und dem Geschlechtsorgan. Anfänglich hilft die Vorstellung, auf Toilette zu müssen, aber nicht zu können, wodurch alle Schließmuskeln aktiviert werden. Es entwickelt sich ein immer feineres Gefühl für die Kontraktion der Dammmuskeln.

❖ **Uddiyana Bandha**

Uddiyana Bandha (sanskrit.: emporfliegen) stabilisiert den mittleren und oberen Rücken. Dadurch werden Fehlhaltungen insbesondere im Brustwirbelbereich verhindert. Um Uddiyana Bandha zu setzen, wird der untere Bauch in der Ausatmung nach innen und der Bauchnabel nach oben gezogen. Dadurch entsteht ein leichtes Vakuum im Brustkorb sowie ein Sog nach oben; beides erzeugt eine gewisse Leichtigkeit.

❖ **Halten von Mula Bandha und Uddiyana Bandha**

Um den Effekt von Stabilität und Leichtigkeit gleichermaßen zu erzielen, wird Mula Bandha in der Einatmung und Uddiyana Bandha in der Ausatmung gesetzt. Am Anfang ist es nicht leicht, die Konzentration aufrechtzuerhalten, die das Setzen der Bandhas erfordert, aber mit ein wenig Übung werden die Bandhas geradezu „in Fleisch und Blut“ übergehen.

❖ **Jalandhara Bandha**

(sanskrit.: Netz, Gewebe) reguliert den Energiestrom zwischen dem Herzen und dem Gehirn und verhindert einen Druck auf dem Herzen. Es wird hauptsächlich

bei Atemübungen, insbesondere in der Atemverhaltung gesetzt, indem die Nackenwirbel lang nach oben gezogen werden, das Kinn leicht abgesenkt und der Kehlkopf sanft nach innen gesogen wird.

5. Meditation

Tantra Meditationen haben ihren Ursprung in den Tantras, den heiligen Büchern, der Veden.

Ein Meditations-Text-Beispiel:

„Durch Meditation lieben lernen“

Schließt eure Augen. Lauscht nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen der sanften Musik in eurem Inneren. Denkt nichts dabei und vergesst euren Kopf, so als hättet ihr keinen mehr. Wenn ihr möchtet, könnt ihr mit der Hand euer Herz berühren.

Liebe ist die größte Kunst. Liebe ist ein Diamant. Ungeschliffen und unpoliert. Du darfst lieben lernen.

Lieben heißt, Musik in deinem eigenen Herzen zu spielen. Liebe ist ein Tanz, den Energien in deiner tiefsten Seele tanzen. Wenn du mit großer Energie tanzt, dein Herz voll mit Liedern ist und deine Seele eine Symphonie bildet, dann wirst du fähig sein jemanden zu finden, der dich liebt.


Wenn du dich selbst liebst, wirst du viele, viele Leute finden, die dich lieben. Wenn sogar du dich nicht liebst, wie kannst du es dann von jemandem anderen erwarten? Eine Person, die sich selbst liebt, wird liebenswert. Sie erhält Anmut und Würde. Jemand der sich nicht liebt, bleibt hässlich.


Du musst dich selbst lieben, das ist die erste Verpflichtung dir selbst gegenüber. Und die zweite ist, nicht in dieser Selbstliebe verloren zu gehen. Wenn du dich selbst lieben kannst, dann suche nach dem anderen. Du wirst ihn finden. Die ganze Welt ist voller liebenswerter und wunderschöner Menschen. Wenn du fähig bist, deine Energie zu verteilen, dann wirst du jemanden finden, der dich liebt."





6. Asanas inkl. anatomische Wechselwirkung

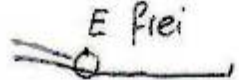

6.1. Beweglichkeit, Atemverlängerung, Hormone



Im Yoga-Gruppenunterricht zeige ich die Asanas zweimal vor und beobachte dann die TeilnehmerInnen bei ihren Übungen, gebe Hilfestellungen durch Haltungskorrekturen.












- 1.)  **Meditation**
 Sukhasana
 Siddhasana
 Svastikasana
 Padmasana







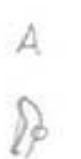








 Sitz mit verschlossener Wurzel (mula-bandha)
 Wichtige Punkte: Fußgelenke, Knie, Hüftgelenke, Becken, WS, Kopf dehnt hintere IS Muskeln, Vastus lat., Quadrizeps, Psoas, Rückenstr.

dann Atemübung "Nadi Shodana"
- 2.)     dann Drehungen, Dehnungen, Streckungen, Vorbeugen für die Mobilisation, Beweglichkeit der WS und zur Aufwärmung

 E frei  A mittl. Gesäßmuskel, innerer schr. Bauchmuskel, Latissimus, Rückenstrecker, Rautenmuskel, Trapezius

Atemverlängerung, 6,8,10,12...
 Savasana
- 3.)  E  A 6-8x
 8-10 AZ bleiben, Focus: Bauchatmung spüren auf den Oberschenkeln

Majariasana Balasana
 hintere OS-Muskeln, Wadenbeinmuskel, Zehenstrecker, Piriformis, Rückenstr., schr. Bauchmuskeln, Platysma
- 4.)  E  A Ausatmend neben die Beine sitzen 6-8x / Seite
- 5.)  E  A 6-8x
 8-10 AZ bleiben, Focus: Psoas dehnen, in die Dehnung atmen. Seitenwechsel
- 6.)  E  A  E  A 6-8x
 8-10 AZ in Position 2, Seitenwechsel
- 7.)  A  E 6-8x
 ev. 2-3 AZ bleiben hintere OS Muskeln, Rückenstrecker, Quatrizeps
 Latissimus, Triceps, schr. Bauchmuskeln
- 8.)  Child-Pose zwischen den Knien
 Nachspüren
 Focus: Atem beobachten, und zur Ruhe kommen lassen

- 9.)  Umkehrhaltung 8-10 AZ bleiben
Knie langsam senken und ev. wiederholen
- 10.)  Schultern, Arme Handgelenke lockern, massieren
Kopf sanft kreisen
- 11.)  E  A Focus einatmend
strecken, lange
Ausatmung  E  A Focus einatmend
Brustkorb öffnen,
lange Einatmung
- 12.)  E  A Diagonal: linkes Bein über das Rechte,
rechte Hand auf Rücken.
6-8x
8AZ bleiben Focus: lange Ausatmung
Seitenwechsel
- 13.)  E  A Kapalabhati-Atmung 10-12 AZ (schnelle
Bauchatmung) in Pos. 2
dann einatmen und Atem anhalten
(Achtung bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden)
Focus: Energie in die Eierstöcke/Hoden, Nieren
und Nasenspitze leiten. Anregung der Schilddrüse
- 14.)  Samasthiti / Nachspüren
Den Unterschied spüren zwischen den zwei Körperhälften,
und erst dann Seitenwechsel mit Übung 13
- 15.)  E  A Kapalabhati-Atmung 12-15 AZ in Pos. 2
dann Hände im Anjali Mudra, ausatmend nach
unten führen, einatmend wieder hoch
5-6x und dabei ev. OM - HAM singen
rectus femoris, fastus medialis, Beckenboden, Latissimus
- 16.)  Jnana-Mudra (Zeigefinger an Daumenwurzel)
Abwechselnd tief einatmen und lange ausatmen mit der
Armbewegung machen
- 17.)  E  A Apanasana Focus: Atemverlängerung
- 18.)  Savasana / Entspannung

6.2. Stabilität und Beweglichkeit aus der Mitte, Gleichgewicht

10.) Ardha Uttanasana Variation

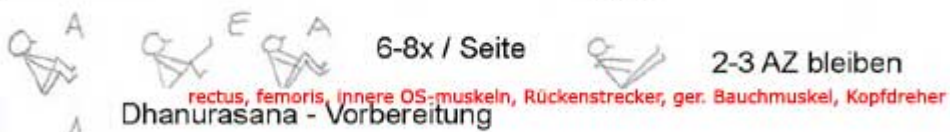


gr. Gesäßmuskel, Latissimus, Quatrizeps, hint. OS-muskel, M. gracilis, schr. Bauchmuskel

11.) Knie zum Brustkorb ziehen, Nachspüren Bauchatmung: Bewegung spüren

Latissimus, gr. Gesäßmuskel, Rückenstrecker

12.) Navasana



6-8x / Seite

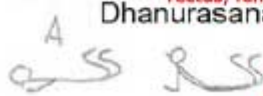
dann

2-3 AZ bleiben

rectus, femoris, innere OS-muskeln, Rückenstrecker, ger. Bauchmuskel, Kopfdreher

Dhanurasana - Vorbereitung

13.) 6-8x



hintere OS-muskeln, gr. Gesäßmuskel, Trizeps, vord. Serratus

14.) Dhanurasana



2-3x

ev. 2-3 AZ bleiben

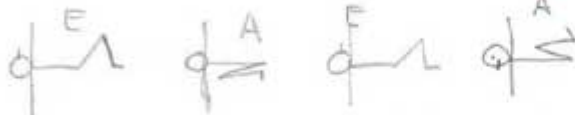
auf dem Bauch Ausruhen, Nachspüren

15.) 6-8x / Seite dann 6AZ bleiben



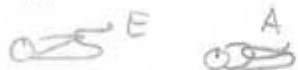
hint. OS-Muskulatur, transversus abdominis

16.) Jathara Parivrtti Variation 6-8x 8AZ bleiben / Seite



multifidius, illiopoas, platisma, gerader u. schr. Bauchmuskel

17.) Apanasana 8-10x 8AZ bleiben Focus: lange Ausatmung






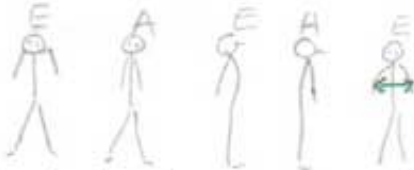





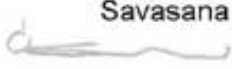
dann unteren Rücken leicht ausmassieren

18.) Savasana / Entspannung



6.3. Aufrichtung und Länge kreieren

- 1.) Meditation  Focus: Aufrichtung der WS
Atmung fließen lassen, entlang der WS
Aufrichtig sein, mit sich selbst und anderen
- 2.)  Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Mitte halten,
Brustatmung
Mit der Einatmung Länge kreieren
- 3.) Savasana  Spüren wo der Körper aufliegt, die natürliche
S-Kurve erspüren
- 4.)  Einatmend strecken, Fersen nach unten ziehen,
Arme nach oben
Erst mit den Beinen/Fersen üben, dann mit den
Armen, dann zusammen
Focus: Lang werden, Wirbel auseinander ziehen
- 5.)  Mit Gurt Bein zuerst ausatmend zum Körper ziehen,
dann Bein zur Seite ziehen, Richtung Boden
Ellbogen auf dem Boden aufstützen,
Hüfte unten lassen
8-10 AZ bleiben Seitenwechsel
- 6.)  Bein ausatmend wieder zum Körper ziehen
Mit der Ausatmung noch mehr in die Dehnung kommen
Focus: Lange Ausatmung, Dehnung/Länge spüren
8-10 AZ bleiben Nachspüren: Wie ist der Unterschied
zwischen den zwei Seiten
Seitenwechsel
- 7.)   6-8x
6 AZ bleiben
- 8.)  Savasana / Nachspüren
- 9.)   *fastus lat., fastus med., iliacus, m. gracilis, hinterer Gesäßmuskel,
Rückenstrecker, Beckenbodenmuskeln, Zwerckfell, Brustmuskeln*
Schrittweise mit der Ausatmung
Richtung Boden kommen
6-8 AZ bleiben
- 10.)  Ausatmend Knie nach unten bringen, in die
Dehnung atmen

- 11.)  Schritt für Schritt mit der Ausatmung nach unten kommen
6-8 AZ bleiben, in die Dehnung atmen
- 12.)  In die Breite atmen
Wiederholen 6-8x
- Schultern hoch und runterziehen
Brustkorb öffnen/zumachen
gerader u. gr. Bauchmuskel, gr. Psoas, latissimus, schr. Bauchmuskel
- 13.)  Länge suchen auf beiden Seiten
6-8x
6AZ jede Seite
Focus: in die Länge atmen
- 14.)  Langsam reingehen, zuerst die Länge suchen
6-8AZ Triceps, Zwischenrippenm., äußere u. innere schr. Bauchmuskel, mittl. Gesäßmuskel, Quatrizeps, hint. OS-muskeln,
schwerer: Arm nach vorne ziehen
- 15.)  Samasthiti/Nachspüren Atmen in die linke Körperseite, dann in die rechte, dann in die Körper-Vorderseite und in die Rückseite, wiederholen
- 16.)  Zählen: Einatmung /Ausatmung
5:7, 6:8, 7:9, 8:10....
Diagonal: linker Arm, rechtes Bein, abwechselnd
- 17.)  Apanasana 8-12x
8 AZ unteren Rücken ausmassieren
- 18.)  Savasana
Nachspüren, wo liegt der Körper nun auf, was hat sich verändert?
- 19.) Entspannung

Jedesmal, wenn beim Üben bewußt eine andere Position eingenommen wird, verändert sich nicht nur die physische Ausrichtung, sondern zugleich auch die innere. Jede der Asanas (Körperhaltungen) ermöglicht es uns, achtsam mit Gedanken und Gefühlen umzugehen, sie zu beobachten, dem Atem zu verfolgen und bewußt die körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, die mit dem Dehnen, Strecken, Anheben oder Sinkenlassen der Glieder einhergehen. Scheinbar unwichtige Details - wie etwa ob die Handflächen nach oben weisen oder auf den Knien ruhen, ob die Hände im Schoss verschränkt liegen, ob die Daumen sich berühren oder nicht - können sich darauf auswirken, wie man sich in einer bestimmten Asana fühlt. So kann man die verschiedenen Positionen des Yoga als ein fruchtbares Betätigungsfeld für den bewussten Umgang mit den Energien des Körpers betrachten. Die Übungen sind sanft und von großer Heilkraft und wenn man sie nicht ausgesprochen behutsam und konzentriert durchführt, kann man sich leicht Muskelzerrungen oder andere Beschwerden zuziehen.

Falls Nacken- oder Kreuzschmerzen auftreten ist unbedingt das Gespräch mit dem Yogalehrer, zusätzlich eventuell mit einem Arzt oder Physiotherapeuten zu suchen.

7. Meridiandehnungen als Massage-Körperübungen

Bei diesen Anwendungen geht es darum, die Energiebahnen (Meridiane) in unserem Körper zu dehnen, damit sie aktiviert werden und der Fluss sich ausgleicht. Die Übungen sind ähnlich wie Stretching, die Aufmerksamkeit liegt dabei jedoch nicht auf den Muskeln, sondern auf den Energiebahnen.*

Wir können den Strom in den Meridianen als den Ausdruck des Flusses der universalen Lebensenergie in uns verstehen. Ein ungehinderter Strom bedeutet dabei seelisches, geistiges und körperliches Wohlergehen, beständige Bewegung und Weiterentwicklung. Behinderungen entstehen, wenn wir Teile unserer Seele und unseres Körpers, dem Fluss der universalen Lebenskraft verschließen. Es geht um die energetische Repräsentanz im Gesamtgefüge des energetischen Organismus. So steht die Lunge zum Beispiel für die Qualitäten der Kommunikation, der Dickdarm für das Loslassen, die Niere für die universelle, ererbte Lebensenergie.

Die Meridianmassage wirkt wunderbar regenerierend. Die Menschen atmen auf und aus ihren Augen strahlt ein wunderbar zuversichtlich-dankbares Licht. Und es ist yogisch! Es liegt auf dem Tantra-Yoga-Weg, indem es die innere Welt öffnet, die Erfahrung weitert, ganz in der Gegenwart stattfindet und Raum gibt für Prana. Die Dehnungen orientieren sich am 5-Elemente-Konzept –Feuer, Wasser, Erde, Holz, Luft-.

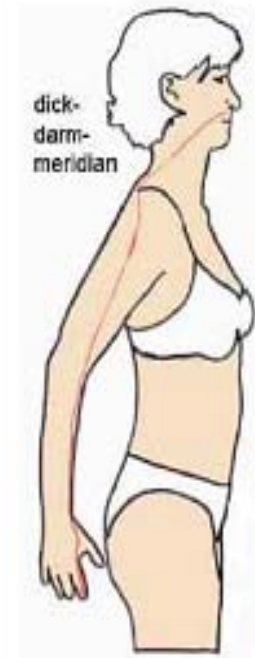
Feed-back einer Teilnehmerin: „Vielen Dank Dir noch einmal für den gestrigen Abend. Ich habe während und nach dem Kurs ganz intensiv mein Herz Chakra gespürt. War dann 21 Uhr zu Hause und bin gleich ins Bett gefallen, habe wie ein Engel geschlafen. Stell Dir vor, bis 7 Uhr. Das kenne ich von mir gar nicht. Würde die Praxis gern weiter üben.“

Die nachfolgenden Dehnungsübungen sind Beispiele vom Meridian-Yoga, erlernt by Daniel Orlansky, während seines Workshops Yoga of energy flow - 10/2012 in Dresden. Die Skizzen und Fotos stammen von Thomas Propp, <http://www.yogalila.de> .

* Zitat von Winfried Rappenecker – Shiatsu, Schule der berührenden Künste, Hamburg

1

lunge/dickdarm
kommunikation
lebensfreude/sorge



Lunge 1

Der Lungenmeridian beginnt etwa zwei Zentimeter unter dem Schlüsselbein. Er liegt etwa in der Mitte des fühlbaren Abschnittes des Schlüsselbeinknochens. Die beiden gestreckten Daumen des Anwenders "fallen" in der "Regel"



von selbst hinein in diesen energetisch sehr bedeutsamen Punkt.



Schulter-Catwalk

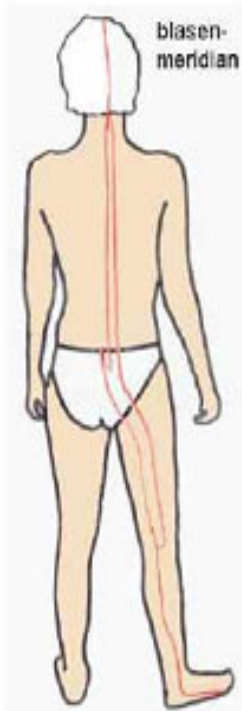
Zunächst werden die Schultern mit dem eigenen Körpergewicht belastet. Dann beginnt der Anwender sanft, das Gewicht von der einen auf die andere Seite zu verlagern.



Den Arm verlängern

Ein Fuß des Anwenders wird - am besten bestrumpft-, in die Achselhöhle des Partners gesetzt, die Hand sanft aber sicher am Handgelenk gefasst. Dann wird durch zurücklehnen der Arm ganz leicht aus dem Gelenk gezogen. Die schwierige Aufgabe des Liegenden: sechs Armmeridiane hervortreten lassen.

blase/niere
identität
mut/angst



Auf den Beckenkamm lehnen

Das Ganze zur Verfügung stehende Gewicht auf die Hände fließen lassen und halten.







Auf den Po knien

Der Partner liegt auf dem Bauch. Das Herübertreten ankündigen. Dann zuerst die Hände neben die Schultern setzen, langsam das Gesäß auf die Schultern absenken. Meist kann man das gesamte Gewicht abgeben. Besser dabei kommunizieren!



Beininnenseite mit den Füßen massieren

Sehr angenehm, aber delikat. Den Teilnehmern ankündigen, dass eine sehr wirksame Massage an Muskeln, Gefäßen und Meridianen durchgeführt wird, die nicht anderweitig so intensiv wirkt. Stammt aus der traditionellen Thai-Massage.

<p>3 erde magen/milz erdung mitgefühl/verschlossenheit</p> 		<p>Den Kopf verlieren</p> <p>Der Kopf des Partners wird sicher mit beiden Händen getragen und leicht und regelmäßig hin und her, auf und nieder bewegt. Aufgabe des Liegenden ist es, die Halsmuskeln so zu entspannen, dass der Kopf gleichzeitig schwer wie Blei und leicht wie eine Feder wird.</p>
	<p>Das Kinn küsst die Brust</p> <p>Die eine Hand hält den Kopf unten, die andere fasst mit der Handfläche unter dem ersten Arm durch und setzt die Finger auf die Schulterkuppe. Beide Partner atmen gemeinsam ein, beim Ausatmen hebt der Anwender den Kopf sanft nach vorn, bis er einen Widerstand spürt. Mit dem Einatmen zurückgehen, dann Seitenwechsel.</p>	
	<p>Alle Sorgen ausstreichen</p> <p>Mit den Daumen mehrfach auf verschiedene Höhen der Stirn von der Mitte hin ausstreichen. Mit dem Verschwinden der Falten schmelzen alle Sorgen dahin.</p>	

Alle Übungen werden zunächst von mir mit einem Kursteilnehmer demonstriert.

Wenn ich eine Übung mit einem Kursteilnehmer demonstriere, frage ich ihn immer vorher, ob ich das darf. Jeder darf auch nein sagen. Bei Berührungen an "empfindlichen" Stellen, wie zum Beispiel der Beininnenseite, stelle ich explizit noch einmal frei, die Übung auszulassen. Bei einer anderen Übung stellt sich ein Partner mit den Fußsohlen auf die Handrücken des anderen. Hier ist es ganz einfach, eine Decke oder ein dünnes Kissen dazwischen zu legen, um die Intimität abzumildern.

Bei jeder Übung werden meist mehrere Meridiane aktiviert. Die Auflistung ist hier bitte nur global zu verstehen. *

Zitat Thomas Propp, yogalila, Berlin.

Meridian-Massage in der therapeutischen Wach-Traum-Arbeit



~ ~ - ~ ~

**Jeder Teil unseres Körpers ist wie ein Musikinstrument in einem Orchester. Fein aufeinander abgestimmt warten Sie auf ihren Einsatz, um dann gemeinsam die Sinfonie zu spielen. Jedes Organ hängt dabei energetisch mit einer Gruppe von Muskeln zusammen, die sich gegenseitig animieren und unterstützen. Wenn es dem Organ schlecht geht, bemerkt man das normalerweise auch an den Muskeln. Auf der anderen Seite erzeugen Muskeln durch ihre Bewegung einen Energiefluss, der die entsprechend zugeordneten Organe nährt und vitalisiert.
(Yogi Bhajan)**

~ ~ - ~ ~

Danksagung

Ich möchte hier vor allem meinem Sohn und meinen guten FreundInnen danken, die mich immer kräftig in meinem Vorhaben, Yogalehrerin zu werden, unterstützt haben, teilweise durch Kritik an überzogenen Vorstellungen.

Ich möchte auch meinen Lehrerinnen und Lehrern von ganzem Herzen danken, für all das Wissen, das sie uns mit humorvollen, liebenswerten Präsentationen während der ganzen Ausbildung vermittelt haben. Ich hoffe es wird weitere schöne Ausbildungsstunden geben. Und ich möchte mich bei allen Mitschülern bedanken, für die einfach wunderschöne, tolle Zeit. Ich habe jeden einzelnen von ihnen, als einzigartig und speziell kennengelernt. Wir haben viel zusammen gelernt, erlebt, gelacht und uns ausgetauscht. Ich hoffe, dass wir uns gesund und munter wieder sehen werden. Natürlich, und ebenso von ganzem Herzen, danke ich all meinen Übungspartnern/Schülern, die mir vertrauen, an mich glauben, mich so lieb unterstützen. Ich bin dadurch gewachsen und werde es weiterhin tun. Durch Vertrauen wird es erst richtig schön!

Der Übungsweg des Yoga hat mich verändert. Es ist wie „die Wurzeln wieder erkennen oder erahnen“, wenn aufgewirbelter Staub sich langsam wieder zu Boden senkt und man das „Eigentliche“ wieder erkennt. Yoga läßt mich ganz sanft und langsam die Weisheit des Universums erspüren. Durch den Übungsweg des Yoga gingen die verschleiernden Unreinheiten in meinem Selbst (*citta*) zurück, so dass Weisheit beginnt zu wirken und differenzierendere Erkenntnisse entstehen. Der Übungsweg des Yoga reinigt den Geist und schenkt Unterscheidungsfähigkeit zwischen Schein und Wirklichkeit, so als wenn man eine alte Seele ist und bereit für Höheres.

NAMASTE

Quellenangaben:

- Dr. Anton Bucher – Die Psychologie der Spiritualität“ 2007
- Moore, Stammermann – „Bewegung aus dem Trauma“ 2009
- Dr. Jacob Bösch – „Du sollst keine anderen Götter neben Dir haben“ 2009
- 3HO Deutschland e.V. 2012
- Wikipedia - Tantra, Maitreya, Bodhisattva, Vajrayana, Andrew Cohen u.a.
- OSHO – „Die tantrische Vision“ 2006
- Udo Treide – „Tao oder Tantra“ 2011
- *Jean Liedloff – „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit.“ 2009
- Sein.de – one world verlag ltd. Berlin
- Dr. Georg Feuerstein – „Die Erotik des Universums und persönliche Liebe“ 2010
- Karl Spießberger – „Das große Mantra Buch“ 1978
- Wilhelm Reich – „Die Funktion des Orgasmus“ 1969
- Dalai Lama – „Die Lehren des Tibetischen Buddhismus“ 2000
- Rudolfg Steiner Verlag „Wie erlangt man Kenntnisse höherer Welten“ 2010
- Eduardo Jenaro „Rudolf Steiners eurhythmische Lautlehre“ 1999 u.a.
- Johanna Zinke „Luftlautformen – Sprache als plastische Gestaltung der Luft“ 2003
- Daniel Orlansky – Yoga of energy flow – Workshop Okt. 2012
- Daniel Orlansky Nadezhda Georgieva – „Hands On Yoga“ 2010



- Anna Trökes – Chakrenlehre – Workshop Juni 2012
- Anna Trökes – „Meditation für Anfänger“ 2011
- „Der Weg des Yoga“ – Handbuch für Übende und Lehrende, Handbuch des BDY 2009
- Anand Kaur Seitz – „Kundalini-Yoga“ 2005
- Ralf Bauer „Unterwegs zu mir“ 2008
- Cornelia Groß – „Yoga für mich“ 2012
- Dr. Wolfgang Strobel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychoanalyse, LehrMusikTherapeut, Lehrer für Tantrischen Kriya Yoga 2012
- Prof. Dr. med. Volker Fintelmann „Quo vadis – Medizin am Scheideweg“ 2000
- Ken Wilbers „Wege zum Selbst“ 2011 – vom Kentauren in die Transzendenz
- Thomas Propp, „Partnerübungen zur Meridiandehnung im Yoga“, 2009



"Yoga, ein Ort, wo ich bei mir sein kann,
nichts muss, nichts will, nichts wünsche.
Yoga ein Ort des Dürfens und der
Schwereelosigkeit, wo alles leicht
und wie von selbst geschieht.

Yoga ein Raum, wo ich frei atmen kann.
Kein Gestern, Heute, Morgen.
Yoga ein Raum, wo ich zu Hause bin.
Erkannt, geliebt, geborgen.
Wo Vertrauen wächst und Zuversicht
- wo Freude ist, Kraft und Licht.
Eine Kraft, die wirkt unendlich sacht,
und Widerstand zu Hingabe macht."



Feddback zur vorliegenden Abschlußarbeit:

„ Ich habe hier gerade in meinem Urlaub auf Sri Lanka mal Deine Arbeit überflogen und bin sehr beeindruckt! Ich habe zwar noch nicht viel gelesen, aber der erste Eindruck ist sehr gut! Wie viel unterschiedliches Material Du zusammengetragen hast. Und so viele schöne Abbildungen eingefügt und Du hast die Arbeit so schön gestaltet!
Ich danke Dir außerdem sehr für den Verweis auf S.30 zu unserem Tantra/Chakra-WE im Sommer in Dresden!
Solche Worte und Lehren kommen bei mir immer aus dem tiefsten Herzen - von ganz weit her. Sie finden zu mir, damit es bei mir und anderen BLINK! machen kann und die anstehenden Veränderungen und Entwicklungen Raum bekommen.
Ich grüße Dich ganz herzlich aus der Ferne und wünsche Dir alles erdenklich Gute für Deinen weiteren Yogaweg“ Anna (Anna Trökes / 12.12.2012)

UND

„... herzlichen Dank. Beeindruckende Arbeit, in der du viel zusammengetragen hast. Die Gestaltung fällt natürlich ganz besonders auf. Alles Gute – Eckard (Dr. Eckard Wolz/
16.12.2012)