



DEVATMA SHAKTI - DIE KUNDALINI

Schöpferisches, allwissendes, dynamisches Bewusstsein
3 Monats Kurs: Vorbereitung zur Kundalini Aktivierung

SESSION 1

NADI SHODHANA & ANULOM VILOM /1

Anleitung:

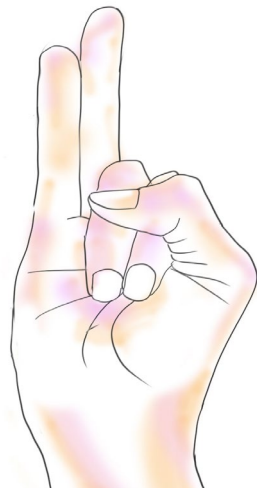
Wichtig Wirbelsäule und Kopf gerade halten, nimm eine entspannte Haltung ein am Boden oder am Sessel sitzend

1 – Rechte Hand in Pranayama-Mudra, linke Hand in Dhyana Mudra, lege die linke Hand auf das Knie, die rechte Hand führst du an die Nase um das jeweilige Nasenloch zu verschließen.

Beginne mit dem Verschließen des rechten Nasenlochs, einer Einatmung im linken Nasenloch und einer Ausatmung im linken Nasenloch. Atme 3 Mal ein und aus im linken Nasenloch. Dann verschließe beide, halte kurz inne und verschließe das linke Nasenloch, während du das rechte öffnest. Atme wieder 3 Mal ein und wieder aus mit dem rechten Nasenloch.



Dhyana Mudra



Pranayama Mudra



DEVATMA SHAKTI - DIE KUNDALINI

Schöpferisches, allwissendes, dynamisches Bewusstsein
3 Monats Kurs: Vorbereitung zur Kundalini Aktivierung

NADI SHODHANA & ANULOM VILOM /2

2

Verschließe beide Nasenlöcher, halte kurz inne und dann atme in das linke Nasenloch und in das rechte Nasenloch aus.

Atme in das rechte Nasenloch ein und atme in das linke Nasenloch aus. 7 Wiederholungen

3

Atme in das linke Nasenloch ein, halte den Atem an, verschließe beide Nasenlöcher (du kannst zb bis 4 zählen) und dann atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme rechts ein, verschließe beide Nasenlöcher und halte den Atem an, solange du kannst und atme dann im linken Nasenloch aus. Halte den Atem an und dann atme wieder im linken Nasenloch ein. Halte den Atem an und atme rechts wieder aus....usw... 7 Wiederholungen



DEVATMA SHAKTI - DIE KUNDALINI

Schöpferisches, allwissendes, dynamisches Bewusstsein
3 Monats Kurs: Vorbereitung zur Kundalini Aktivierung

MEDITATION /1

Einmal am Tag am Morgen:

Setze dich entspannt hin und zeichne in Gedanken das Symbol OM in dieser Reihenfolge (im Uhrzeigersinn) über deinen Körper, eines zu deiner rechten Seite, eines unter deinem Körper und eines zu deiner linken Seite. Der Abstand des OM ist nicht so wichtig.

Dann stelle dir vor, dass du mit diesen gezeichneten OM's in einer Kugel aus Licht bist.

Sieh das Licht aus deinem Herz strömen und wie sich dein Licht in die Welt verströmt.

Dann sage dir:

PRASHAV KRIYA
PRATI PRASHAV KRIYA
BHRHMA BINDU

Was bedeutet:

Alle negative Energie in meiner Aura wird zerstört.

Alle Unreinheiten in mir werden zerstört.

Alle negativen Emotionen in mir werden zerstört.

Wiederhole diese Sätze 3 Mal





DEVATMA SHAKTI - DIE KUNDALINI

Schöpferisches, allwissendes, dynamisches Bewusstsein
3 Monats Kurs: Vorbereitung zur Kundalini Aktivierung

MEDITATION /2

MANTRA – Wiederhole es 7 Mal

OM HAUM JUM SAH MAMA PALAYA PALAYA SWAHA

OM - Pranava... dieser Samen, der das ganze Universum trägt

HAUM - Bija-Mantra von Shiva, um die Negativität zu zerstören

JUM - Bija-Mantra für Heilung

SAH - Bija-Mantra für Kraft

MAMA - für mich

PALAYA PALAYA – schützen

SWAHA - Opfergabe anbieten. Zusammengefasst bedeutet es also, dass ich Shiva meine Opfergabe der Meditation darbringe, damit er mich mit seiner Heilkraft schützt und meine Negativität reinigt.

Du musst die Vorstellung bei Ende der Meditation nicht auflösen. Diese Meditation ruft die Meister und Lehrer der höheren Dimensionen herbei.