



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

SWAMI ISHAN TIRTH – PANCHAGNI VIDYA

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

PANCHAGNI VIDYA

ANLEITUNG

Bitte praktiziere am Morgen, regelmäßig und immer zur gleichen Uhrzeit. Der Körper öffnet den Energiekanal nach und nach. Die ersten Ergebnisse wirst du nach 2-3 Wochen bemerken. Solltest du in der Früh eine verstopfte Nase haben – ab 19 Uhr nichts mehr Essen, 6 Gläser lauwarmes Wasser am Tag und wenig Klebstoffe (Weizen, Zucker, Milch) essen. Wenn du beginnst, können Kopfschmerzen für ein, zwei Tage auftreten. Sollten andere Probleme auftreten kontaktiere mich oder Swami Ishan. Swami Ishan: sandipmishra1981@gmail.com
Ingrid@onevision.academy

In der ersten Woche, wo du beginnst mit der Übung bitte kein Sex. Sieh dir die ganze Session an mit Swami Ishan. Panchagni Vidya richtet dich aus und balanciert auch die Energie von Ida und Pingala aus.

TEIL 1

Schritt 1: Aufwärmübung 7 Mal (zur Reinigung der Nase und falls sie verstopft sein sollte)

Mache das Pranayam Mudra in der rechten Hand wie im Bild gezeigt. Du nimmst Daumen und kleinen Finger und Ringfinger und legst sie links, rechts an deine Nase.

Du beginnst im linken Nasenloch mit einer Einatmung (hältst das rechte Nasenloch mit kleinem Finger/Ringfinger zu) und atmest durch das linke Nasenloch aus (der Daumen verschließt das linke Nasenloch), Einatmung durch das rechte Nasenloch, Ausatmung durch das rechte Nasenloch.

Schritt 2: Nadi Sodhana Pranayam 5 Minuten

Du beginnst im linken Nasenloch mit einer Einatmung (hältst das rechte Nasenloch mit kleinem Finger/Ringfinger zu) und atmest durch das rechte Nasenloch aus (der Daumen verschließt das linke Nasenloch), Einatmung durch das rechte Nasenloch, Ausatmung durch das linke Nasenloch.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

PANCHAGNI VIDYA

Schritt 3: Anulom Vilom Pranayam: 5 Minuten

Fahre mit dem Pranayam Mudra fort. Ziehe die Luft in das linke Nasenloch und halte sie so lange wie möglich drinnen. Dann stoße sie im rechten Nasenloch aus.

Links einatmen - Atem anhalten – Rechts ausatmen – Luft anhalten – Rechts einatmen – Luft anhalten – Links ausatmen - Links einatmen - Atem anhalten - usw...

Halte die Luft so lange wie möglich an. Oder beginne rhythmisch: Am Anfang bis 4 zählen, dann bis 8, dann bis 12 zählen usw. Luft anhalten ist immer auch Prana/Energie im Körper speichern. Das Luft anhalten darf ein bisschen unangenehm sein, aber nicht zuviel.

ZWEITER TEIL

ASHVINI MUDRA: Nach den Atemübungen wird der Energiekanal gereinigt. Du konzentrierst dich auf den Muskel, mit dem du den Urinstrahl unterbrichst. Dieser Muskel ist der Nähe des Perinäums. Wenn du diesen Muskel anspannst, wirst du auch eine Reaktion im Anus spüren.

Sitze unbedingt gerade, sonst machst du einen Knick in den Energiekanal der hier geöffnet wird.

Wenn du den Muskel anspannst, machst du eine Faust. Du zählst bis 5.

Dann entspannst du den Muskel und öffnest du die Faust halb. Du zählst wieder bis 5.

Dann spannst du wieder an...usw.

Du wiederholst diese Sequenz bist der Muskel zur Urinunterbrechung müde wird.

In 2-3 Wochenschritten kannst du die Dauer der Anspannung erhöhen auf 7, 9 & 11 bis 30 und die Wiederholungen bis max. Auf 50, bis du merkst, dass der Muskel müde wird.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

PANCHAGNI VIDYA

Besser ist es langsam vorzugehen, damit der Energiekanal und alle verbundenen Energiezentren Zeit haben, sich auszurichten. Du wirst bemerken, dass Hitze im Perineum entsteht. Sollte es sich nach brennen anfühlen, kontaktiere Swami Ishan oder mich. Dann ist die Kundalini aktiviert und ready.

TEIL 3

Am Anfang 10 Minuten dann langsam steigern

Du hast Energie generiert und nun lenken wir diese Energie in die richtige Richtung.

Sitze gerade!

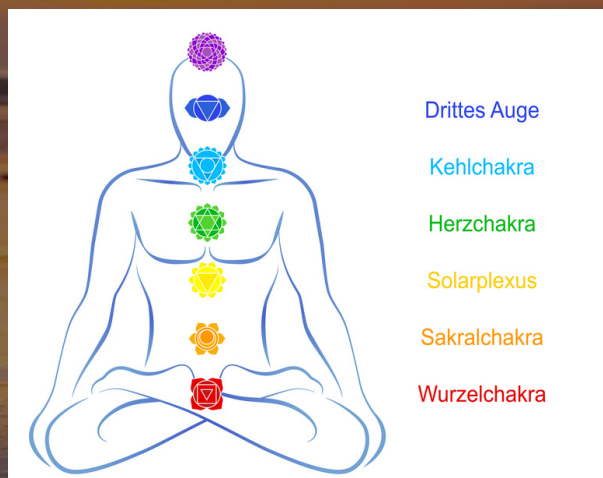
Mache das Pran Mudra und das Kechari Mudra (Zunge an den Gaumen um die Energiekanäle zu verbinden) und chante das Mantra innerlich.

Du chantest von unten nach oben je 7 Mal auf jedes Chakra. Sprich du konzentrierst dich auf ein Chakra, hältst Pran und Kechari Mudras und sagst innerlich das Mantra.

Du chantest nicht auf das Kronenchakra, sondern hörst beim Dritten Auge auf und beginnst wieder beim Wurzelchakra, dann Sakralchakra usw.

MANTRA:

OM HREEM SOUH HREEM OM



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

PANCHAGNI VIDYA

Nachdem du genügend lange praktiziert hast, kannst du, wenn du möchtest die Shaktipat-Einweihung und den fortgeschrittenen Teil von Panchagni Vidya erhalten.

Swami Ishan Tirth ist befugter Lehrer der indischen Tirth Linie aus Rishikesh und du kannst ihn hier kontaktieren:

ishantirth@gmail.com

oder hier

<https://www.facebook.com/SwamiSatyadevanand>





TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

SWAMI ISHAN TIRTH – PANCHAGNI VIDYA