

A serene sunset scene on a beach. In the foreground, a woman is seated in a meditative pose, her hands in a mudra. In the background, a man is also seated in a meditative pose. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the wet sand. The overall mood is peaceful and contemplative.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

CHAKREN, KUNDALINI, YOGA ASANAS

DIE CHAKREN UND SEXUALITÄT

Du wirst in deinem Leben die Chakren immer 'wieder anders erleben.

Wenn du die nachfolgenden Texte liest, wird dir auffallen, dass du in verschiedenen Phasen deines Lebens, unterschiedliche Arten der Sexualität gelebt hast. Und dann wieder das Interesse an einer Spielart verloren hast.

Einerseits gehen wir durch diese Phasen, können jedoch auch sehen, wenn wir „hängen“ bleiben in einer Spielart.

Solltest du bemerken, dass du in einer Stagnation bist, über Jahre hinweg, mach Yoga! Die nachfolgenden Yoga Asanas bewegen die Energie stark durch den Körper, sodass du wieder in einen anderen Flow kommst.



WURZELCHAKRA – MULADHARA /1

Vitalität – Das Wurzelchakra ist die Aufladestation für dein gesamtes Wesen. Ein starkes Muladhara gibt starke Erektionen, starke Orgasmen und ermöglicht dir für eine lange Zeit Liebe zu machen. Blockaden im Wurzelchakra zeigen sich unter anderem in Form von Ängsten, Darmerkrankungen, einem großen Bauch, Kreuzschmerzen und Depressionen.

Das sexuelle Verlangen kommt aus Svadistana, aber deine sexuelle Vitalität, die Energie, um Liebe zu machen, kommt aus Muladhara. Die Sexualität von Muladhara ist stark, rau, kraftvoll, animalisch.

Es gibt viel körperliche Interaktion – heftiges Rammeln, das Haus wackelt, das Bett bewegt sich hin und her. Eine Frau mit viel Muladhara will gepackt werden, will die Stärke des Mannes spüren. Sie will Muskeln spüren, sich genommen fühlen, den Hintern versohlt bekommen.

Der Muladhara-Mann will eine Frau hochheben, sie herumschleudern, ihr auf den Hintern klatschen und sie auf das Bett werfen.

Das ist jedoch keine Aggression oder Gewalt – sondern die natürliche Manifestation der Energie des Muladhara Chakras, es ist ein Ausdruck der Sexualität.

Analsex – ist auch ein typisches Verlangen für Wurzelchakra-Sex. Analsex kann anfangs sehr viele dunkle Emotionen hervorbringen, bevor es sich löst und angenehm wird.

Unanständige Worte, Dirty Talk

ELEMENT ERDE

SAKRAL CHAKRA – SVADISTHANA /2

Die Sexualität generell ist in Svadisthana zu Hause, die Genitalien sind sämtlich mit Svadisthana verbunden.

Svadisthana Sexualität ist voller Lust, Begierde und Emotionen, Drama, Kreativität, Romantik – typisch Bollywood

Blockaden im Sakralchakra zeigen sich als Lustlosigkeit, Steifheit im Körper, der untere Rücken tut öfter weh, Blasenentzündungen, Selbstzweifel und du kannst dein Vorhaben, deine Ideen nicht gut in der Welt umsetzen.

Die Partner wogen zusammen - wie zwei Wellen auf dem Ozean, rythmisch und endlos

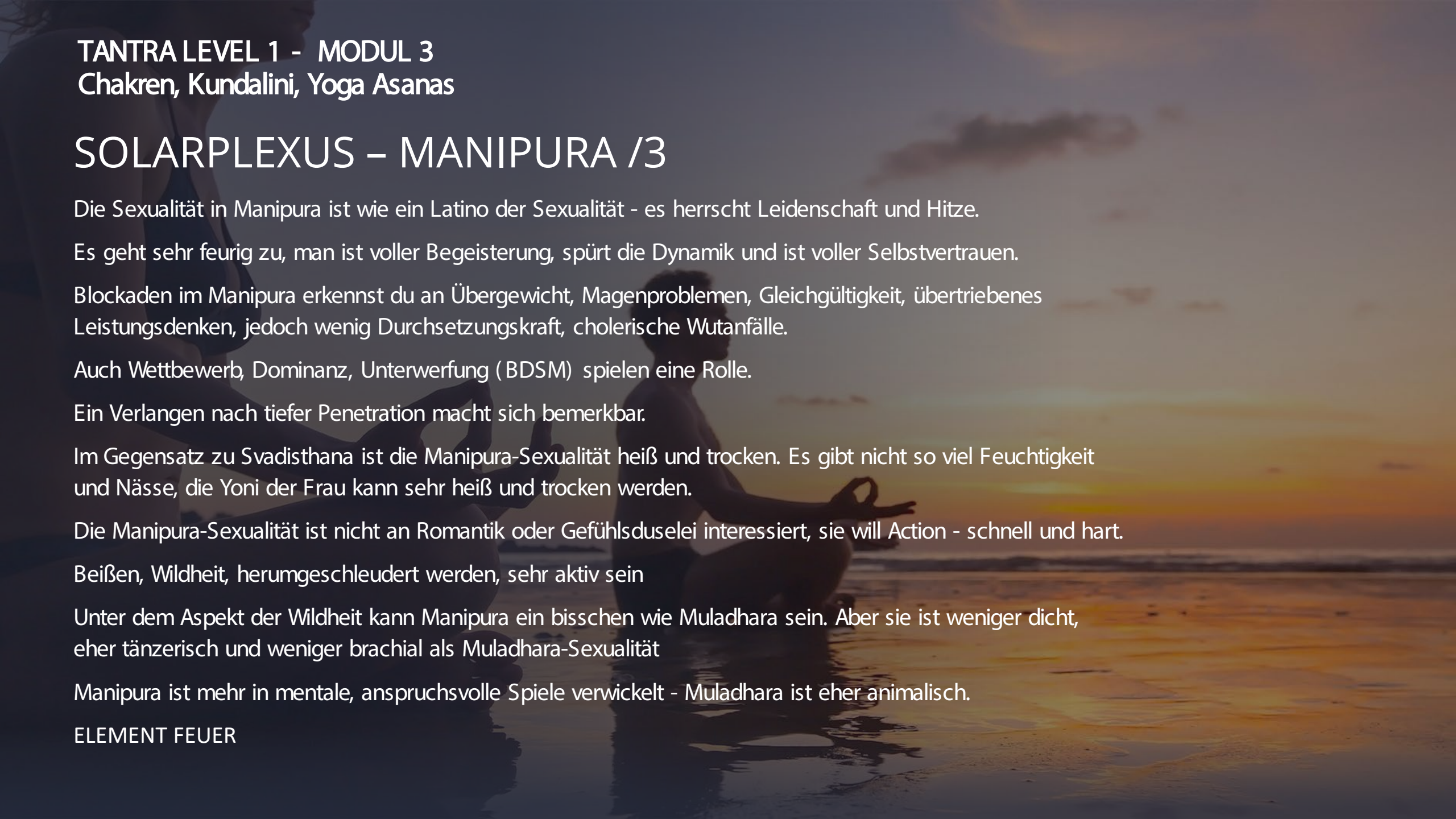
Anregend wirkt Bauchtanz, Hüftbewegungen, sexy Bewegungen, viel Kontakt im Schambereich, sich dort zu Reiben.

Sehr flüssige und wässrige Art der Sexualität, viel Gleitflüssigkeit, viel Schweiß, feuchte Küsse

Gut ist auch Liebe im Wasser, im Ozean, auf einem Wasserbett usw. zu machen. Etwas das schwingt.

Ambiente, Umgebung, eine romantische Umgebung und Worte sind hier wichtig.

ELEMENT WASSER

The background of the slide features a serene sunset scene over a beach. In the foreground, the silhouettes of a man and a woman are visible. The woman is on the left, in a standing yoga pose (Urdha Dhanurasana), with her arms raised. The man is on the right, sitting in a meditative pose (Padmasana) with his hands in a mudra. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, reflecting on the wet sand.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

SOLARPLEXUS – MANIPURA /3

Die Sexualität in Manipura ist wie ein Latino der Sexualität - es herrscht Leidenschaft und Hitze.

Es geht sehr feurig zu, man ist voller Begeisterung, spürt die Dynamik und ist voller Selbstvertrauen.

Blockaden im Manipura erkennst du an Übergewicht, Magenproblemen, Gleichgültigkeit, übertriebenes Leistungsdenken, jedoch wenig Durchsetzungskraft, cholerische Wutanfälle.

Auch Wettbewerb, Dominanz, Unterwerfung (BDSM) spielen eine Rolle.

Ein Verlangen nach tiefer Penetration macht sich bemerkbar.

Im Gegensatz zu Svadisthana ist die Manipura-Sexualität heiß und trocken. Es gibt nicht so viel Feuchtigkeit und Nässe, die Yoni der Frau kann sehr heiß und trocken werden.

Die Manipura-Sexualität ist nicht an Romantik oder Gefühlsduselei interessiert, sie will Action - schnell und hart.

Beißen, Wildheit, herumgeschleudert werden, sehr aktiv sein

Unter dem Aspekt der Wildheit kann Manipura ein bisschen wie Muladhara sein. Aber sie ist weniger dicht, eher tänzerisch und weniger brachial als Muladhara-Sexualität

Manipura ist mehr in mentale, anspruchsvolle Spiele verwickelt - Muladhara ist eher animalisch.

ELEMENT FEUER

HERZCHAKRA- ANAHATA /4

Hier geht es meim Liebe machen viel um Berührung und Streicheln - Haut auf Haut. Die Haut spüren.
Das Gefühl, berauscht zu sein, nur durch Berührung

Die Haut ist das Organ für Anahata - wenn ein Mensch gerne berührt, zeigt dass, das eine Tendenz im Herzchakra gibt.

Sehr sanfte, süße, engelhafte Berührungen und Interaktionen, liebevoll, weich, prickelnd.

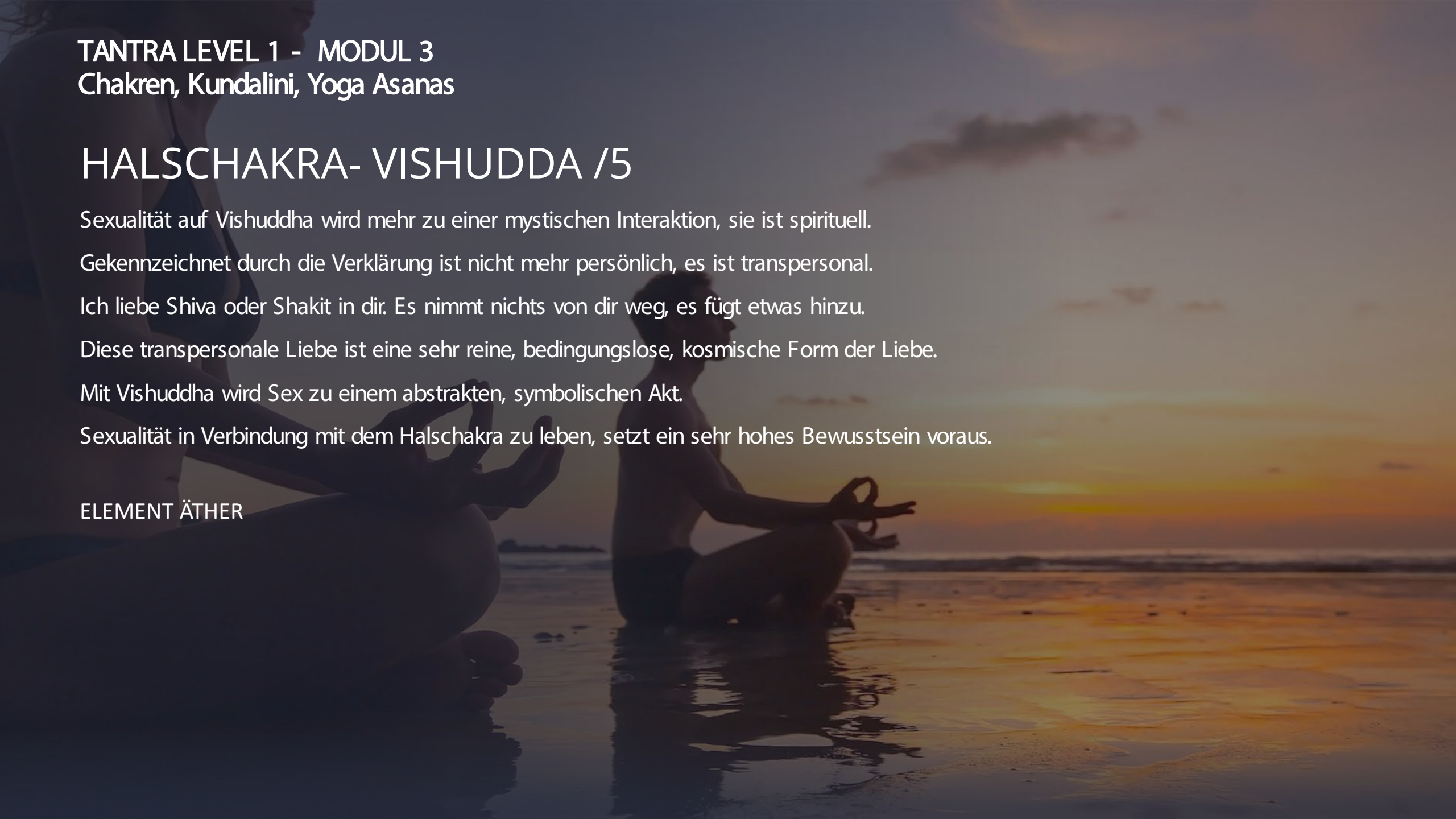
Anahata-Sexualität ist auf Intimität und Vereinigung ausgerichtet, sie ist auch sehr verspielt, edel, offen, unschuldig, ein bisschen wie Engel oder sehr unschuldige Menschen, die Liebe machen. Es ist ein reines Gefühl der Hingabe in Liebe an die andere Person.

Es kann ein Punkt erreicht werden, an dem man nur noch Händchen halten möchte und Penetration gar nicht mehr nötig ist, weil man sich bereits verbunden fühlt. Das Gegenteil der Muladhara-Sexualität.

Anahata ist in erster Linie mit dem anderen beschäftigt - mehr geben, als nehmen zu wollen; wirklich das Beste für den anderen zu wollen.

Es ist eine Sphäre der Hingabe, der Liebe; man will sich ganz dem Partner hingeben, oder auch Gott, dem Universum hingeben

Es ist eine Sehnsucht nach dem Gefühl von Göttlichkeit spürbar. Anahata ist das Transzendieren des Egos - reine Liebe, ohne Bedingungen, Auflösen in Einssein

The background image shows two people in yoga poses on a beach at sunset. On the left, a person is in a seated pose with legs crossed and hands in a mudra. On the right, another person is in a similar seated pose, also with hands in a mudra. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow that reflects on the wet sand. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

HALSCHAKRA- VISHUDDHA /5

Sexualität auf Vishuddha wird mehr zu einer mystischen Interaktion, sie ist spirituell.

Gekennzeichnet durch die Verklärung ist nicht mehr persönlich, es ist transpersonal.

Ich liebe Shiva oder Shakti in dir. Es nimmt nichts von dir weg, es fügt etwas hinzu.

Diese transpersonale Liebe ist eine sehr reine, bedingungslose, kosmische Form der Liebe.

Mit Vishuddha wird Sex zu einem abstrakten, symbolischen Akt.

Sexualität in Verbindung mit dem Halschakra zu leben, setzt ein sehr hohes Bewusstsein voraus.

ELEMENT ÄTHER

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DRITTES AUGE – AJNA CHAKRA /6

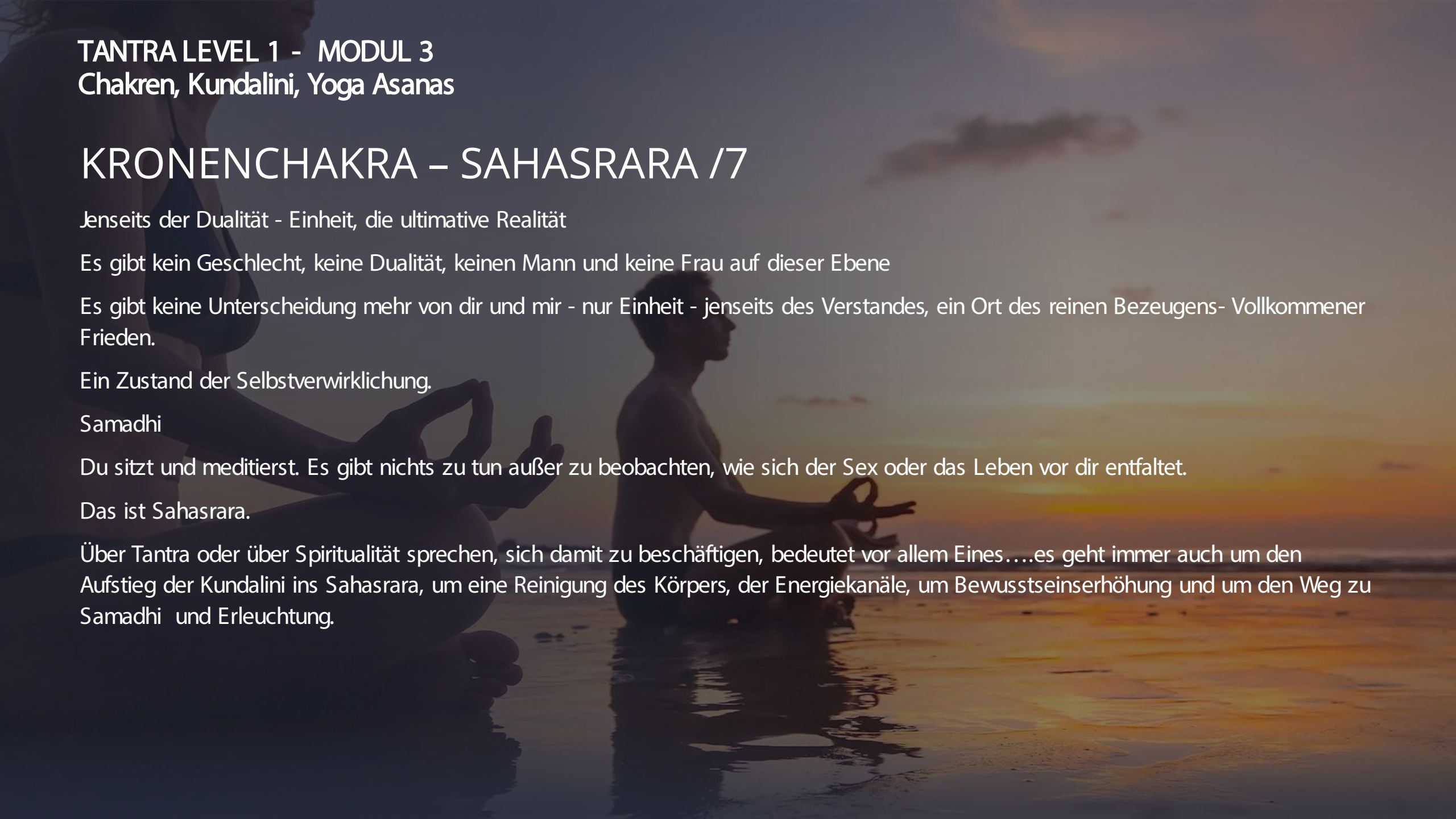
Die Sexualität des Geistes

Dies ist Sex, der zu einer Meditation, einer Kontemplation geworden ist. Er ist von völlig abstrakter Natur, aber dennoch klar. Es ist ein tiefgreifender mentaler Ausgleich von Yin und Yang und bringt die Partner außerhalb der Dualität.

Die YabYum Position ist eine meditative Position bei denen sich eure Stirn berührt und ihr ineinander verweilt, oder auch ohne Penetration verweilt. Die YabYum symbolisiert die kosmische Vereinigung von Shiva (Bewusstsein) mit Shakti (Manifestation). Ihr kommt euch nahe und könnt die Zeit des Liebesspiels ausdehnen.

Bei YabYum wird sowohl das Dritte Auge, als auch das Herzchakra geöffnet.



The background of the slide features a serene sunset scene over a body of water. In the foreground, the silhouettes of a man and a woman are visible, both in yoga poses. The woman on the left is in a seated position, possibly Padmasana, with her hands in a mudra. The man on the right is also seated, with his hands in a similar mudra. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, reflecting on the calm water. The overall mood is peaceful and spiritual.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KRONENCHAKRA – SAHASRARA /7

Jenseits der Dualität - Einheit, die ultimative Realität

Es gibt kein Geschlecht, keine Dualität, keinen Mann und keine Frau auf dieser Ebene

Es gibt keine Unterscheidung mehr von dir und mir - nur Einheit - jenseits des Verstandes, ein Ort des reinen Bezeugens- Vollkommener Frieden.

Ein Zustand der Selbstverwirklichung.

Samadhi

Du sitzt und meditierst. Es gibt nichts zu tun außer zu beobachten, wie sich der Sex oder das Leben vor dir entfaltet.

Das ist Sahasrara.

Über Tantra oder über Spiritualität sprechen, sich damit zu beschäftigen, bedeutet vor allem Eines....es geht immer auch um den Aufstieg der Kundalini ins Sahasrara, um eine Reinigung des Körpers, der Energiekanäle, um Bewusstseinserhöhung und um den Weg zu Samadhi und Erleuchtung.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI /1

Die Bahn der Kundalini läuft vom Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule bis hin zum Sahasrara (Scheitel-) Chakra.

In Sanskrit bedeutet es wörtlich "zusammengerollt oder aufgerollt wie eine Schlange". Man erweckt sie, um wieder ein vollständiger Mensch zu werden. Es bringt dir viel Energie und Entwicklung, Gefühle von universeller Verbundenheit und unendlicher Liebe.

Wir werden mit einer aktiven Kundalini geboren, die sich dann im Laufe der Kindheit durch negative, lebensenergie-bremsende Erfahrungen wieder zurückzieht.

In der Pubertät, wenn die Sexualität sich stark zeigt und gelebt werden will, versucht sich die Kundalini wieder hochzuschlängeln und sorgt für untypisches Verhalten oder andere Zustände.

Je nachdem wie wir mit dieser Energie umgehen, wird unser Leben erfüllt und stark, oder schwach und energielos.

Auf dem Bild siehst du Ida (gelb – Linkes Nasenloch) und Pingala (rot – rechtes Nasenloch)

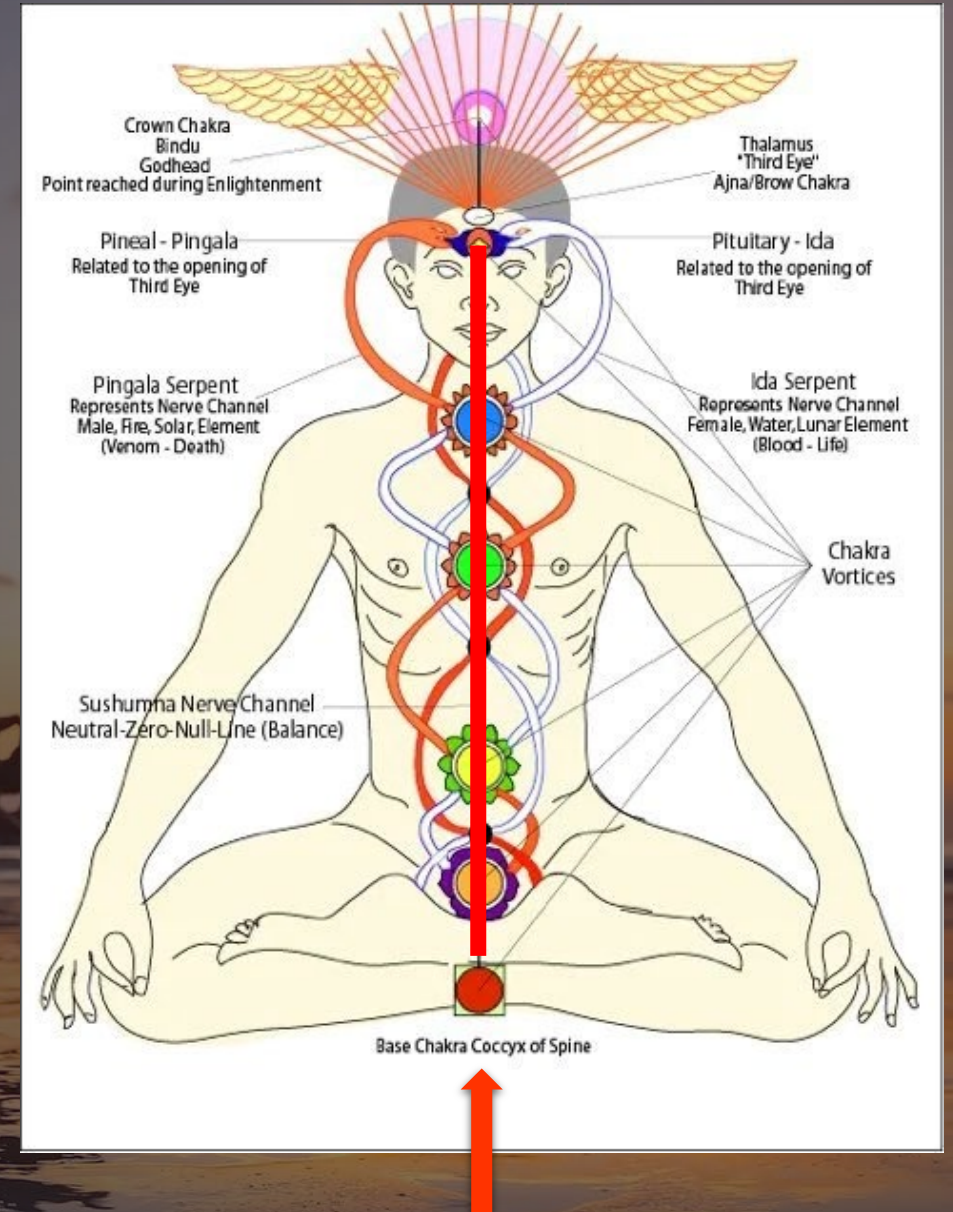
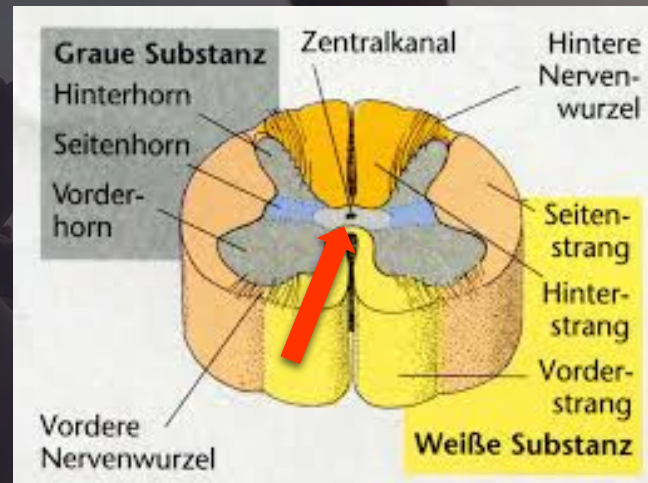
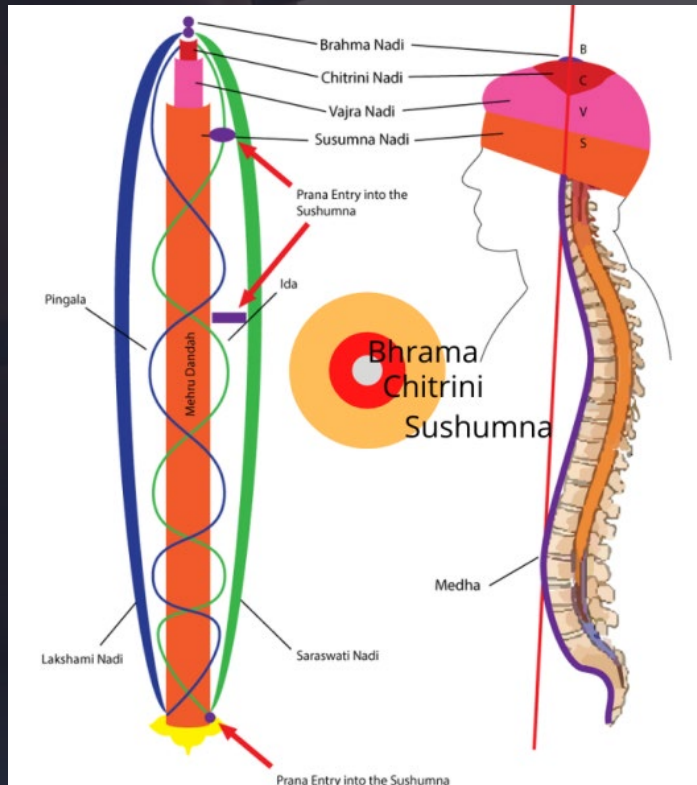


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI /2 in den richtigen Kanal zu lenken, da sonst energetische und körperliche Probe.

Shushumna ist der Zentralkanal, der in sich noch 74 Energiekanäle hat. Es sind jedoch nur 4 davon für einen guten Aufstieg der Kundalini geeignet. Daher ist ein guter Lehrer, der die Kundalini auch wieder zurückschicken und mäßigen kann, sehr wichtig. Shushumna ist auch für die Atemübungen wichtig und da die Prana-Energie hier aufgebaut und transportiert wird.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3 - Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI / IDA & PINGALA

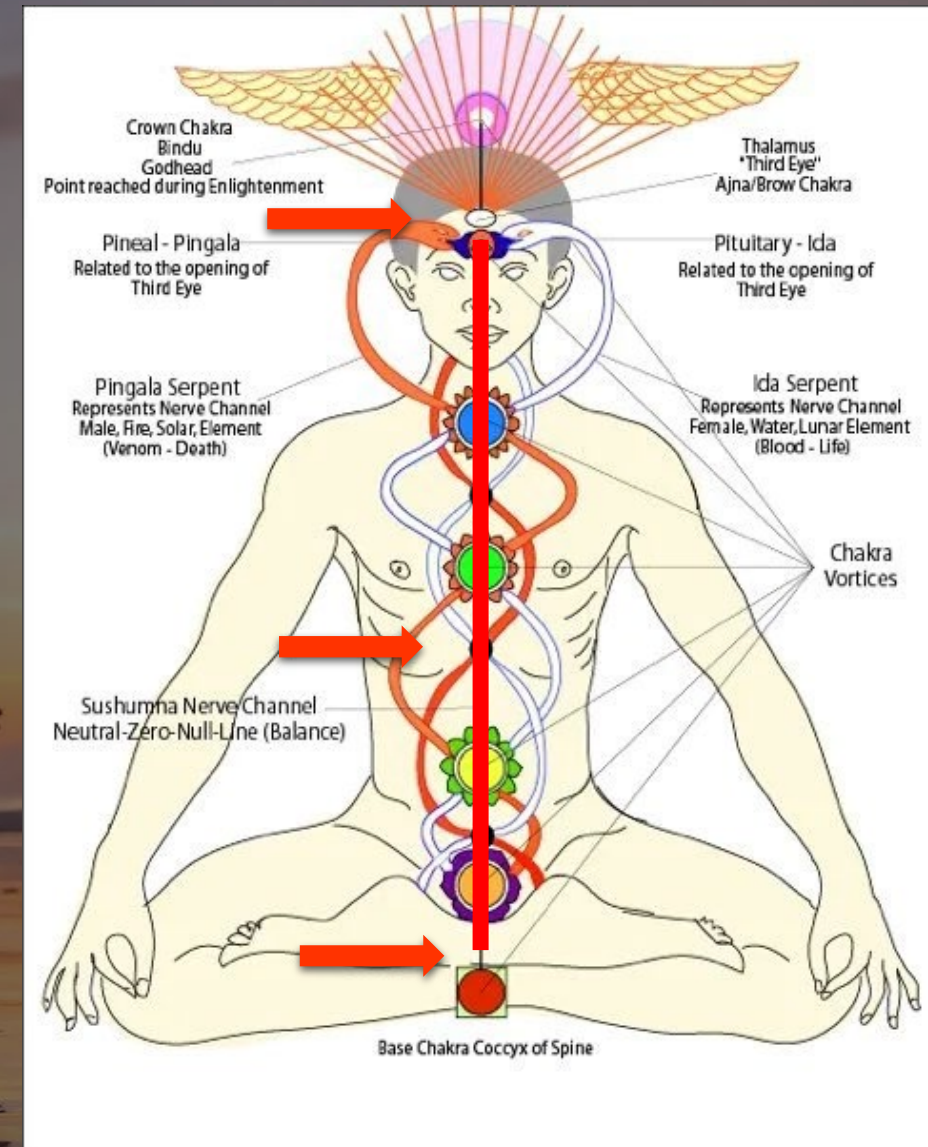
Ida ist aktiv, wenn du durch das linke Nasenloch atmest und ist mit dem parasympathischen Nervensystem (entspannt und senkt die Körpertemperatur) verbunden. Pingala wird durch das rechte Nasenloch aktiv und ist mit dem sympathischen Nervensystem (erhitzt den Körper, energetisiert) verbunden. Shushumna oder der Zentralkanal ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden.

IDA

Linkes Nasenloch
Rechte Gehirnhälfte
Mondenergie (zunehmend)
Yin
Minus-Pol
Weiblich
Mentale Aktivität
Passiv
Alkalisch
Kühlend
Nachtzeit
Winter
Magnetische Energie
Blasse Farbe oder weiss
Schwarz
Westen, Süden
Montag, Mittwoch, Donnerstag,
Freitag
Gerade Zahlen

PINGALA / SURYA NADI

Rechtes Nasenloch
Linke Gehirnhälfte
Sonnenenergie
zunehmende Mondenergie
Yang
Positiv
Männlich
Körperliche Aktivität
Aktiv
Erwärmend
Sauer
Tageszeit
Sommer
Elektrische Energie
Feurig rote Farbe
Weiss
Osten, Norden
Sonntag, Dienstag, Samstag
Ungerade Zahlen



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

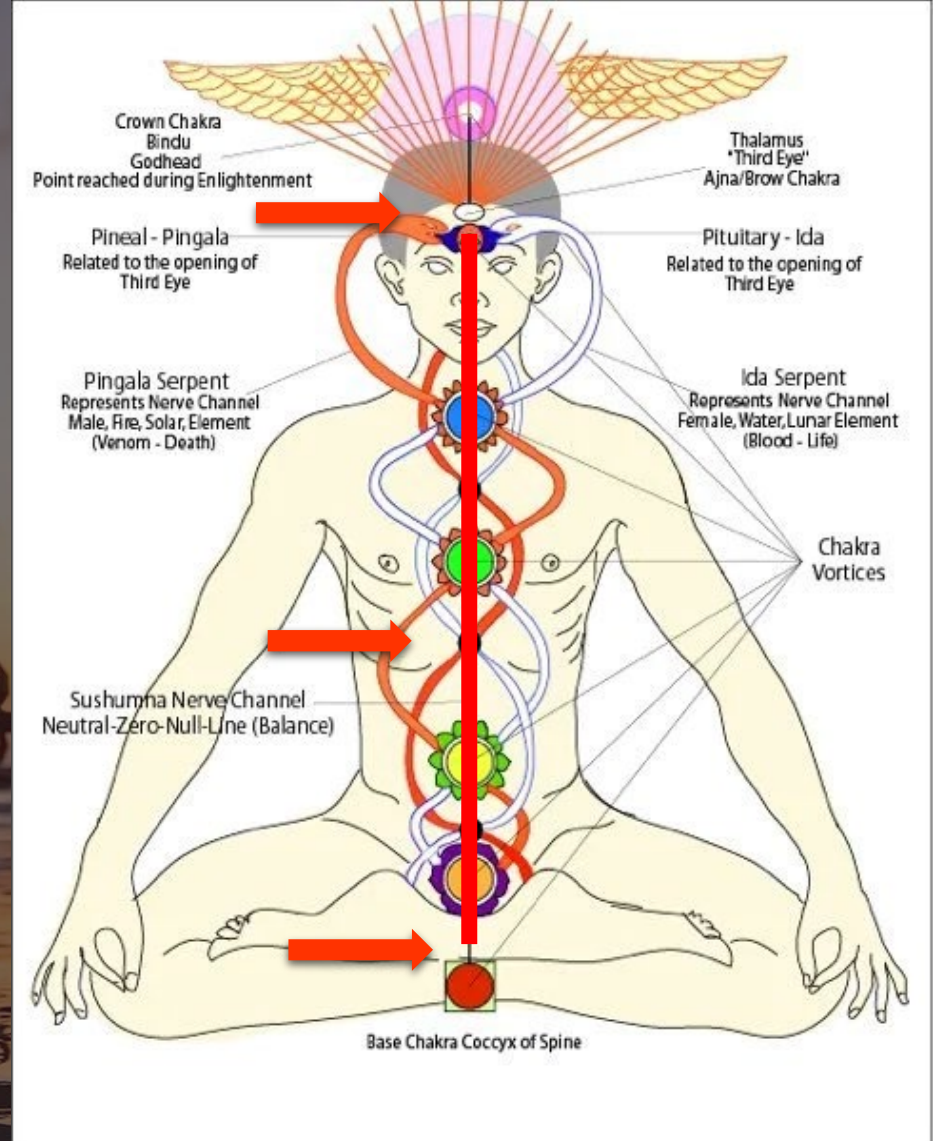
Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI /3

Wenden wir uns den drei schwarzen Punkten zu – den Granthis.

Brahma-Granthi befindet sich oberhalb des **Muladhara-Chakras** (bei Frauen der **Gebärmutter**). Brahma Granthi, der erste Knoten am unteren Ende der Wirbelsäule ist verbunden mit den beiden unteren Chakras, Muladhara Chakra (Wurzelchakra) und Svadhistana Chakra (Wohnsitz des Selbst). Wird Brahma Granthi überschritten kann sich die Lebensenergie aus Muladhara und Svadisthana Chakra lösen und wird nicht mehr durch ablenkende oder instinktive Persönlichkeitsmuster blockiert. Beim Mula Bandha wird der Anus angespannt und dann nach oben, innen gezogen. Brahma-Granthi steuert (und beherrscht) unsere Verbindung mit der Urquelle, Freude und das nähren des physischen Körpers mit Licht.

Vishnu-Granthi befindet sich unterhalb des **Anahata-Chakras** (**Herz Chakra**) und steuert (und beherrscht) unsere Fähigkeit uns voll auszudrücken, unser Ego zu transformieren und unser Gefühl des Getrennt seins mit der Urquelle zu heilen. Vishnu Granthi, ist verbunden mit den beiden Chakras Manipura Chakra (Stadt der Juwelen), welches sich in Wirbelsäule hinter dem Nabel befindet und Anahata Chakra (Herzchakra), dieses befindet sich in der Brustwirbelsäule hinter dem Brustbein. Wenn sich dieser Knoten auflöst, löst es viele persönliche und kollektive Blockaden und erlaubt uns unser Herz- und unser Drittes Auge mit höherem Bewusstsein zu vereinen.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

KUNDALINI /4

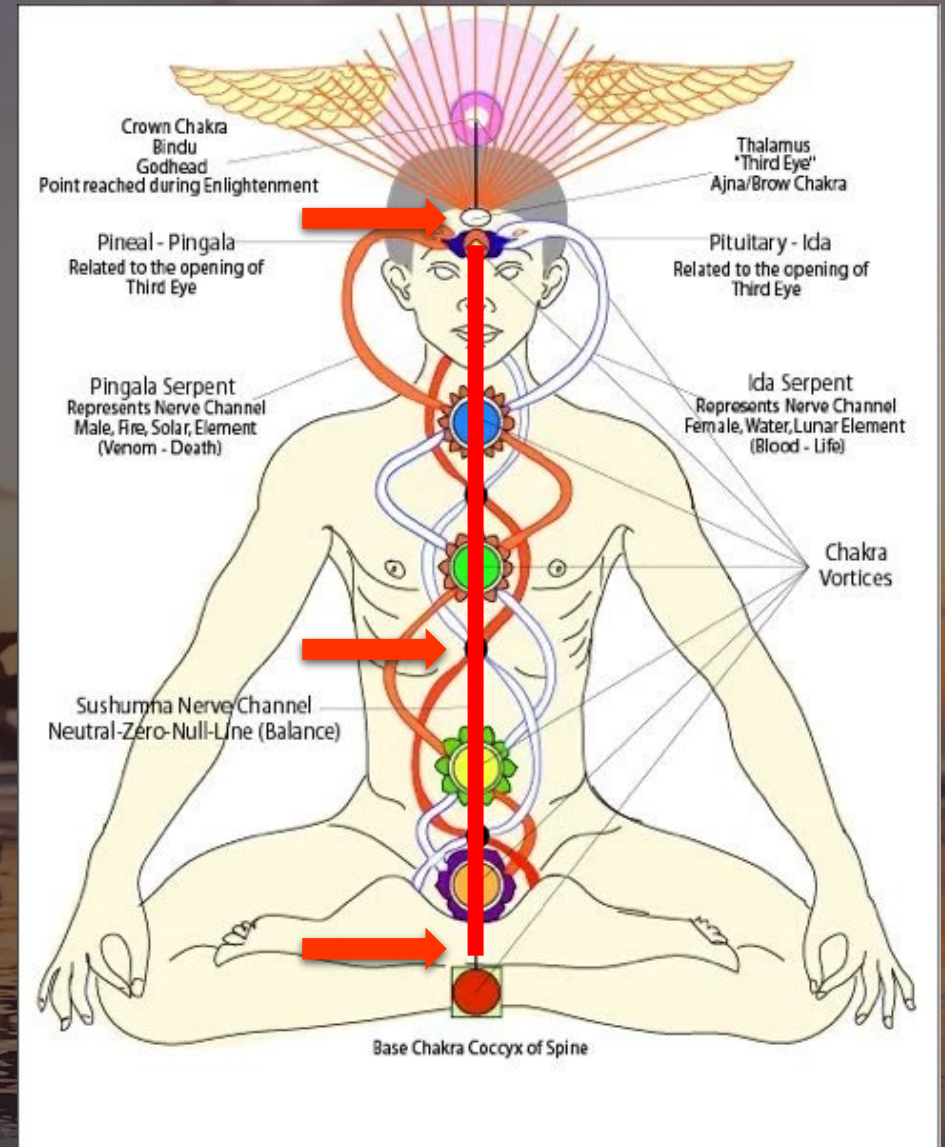
Rudra-Granthi befindet sich oberhalb des Ajna-Chakras. Rudra ist ein anderer Name für Shiva. Rudra Granthi steht in Verbindung mit dem Vishudhi und dem Anja Chakra.

Jalandhara Bandha, der Hals- bzw. Kehlverschluss ist mit dem Rudra Granthi verknüpft, der sich im Bereich der Halswirbelsäule hinter der Kehle befindet. Spirituell betrachtet wird gelehrt, dass die Durchdringung von Vishnu Granthi den Übenden in die Lage versetzt Energien aus dem Universum zu beziehen und nicht mehr nur aus den Energiezentren des physischen Körpers.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Atem Verhaltungen (Kumbhakas) nur unter kompetenter Führung erlernt werden sollten.

Rudra-Granthi steht für den Übergang von der kausalen Ebene (Erfahrungen aus diesem und vorherigen Leben) zur Ebene von Brahman beziehungsweise von Shiva, dem reinen unmanifesten Bewusstsein. Er steht auch für den Übergang von der persönlichen Gotteserfahrung zum vollständigen Verschmelzen.

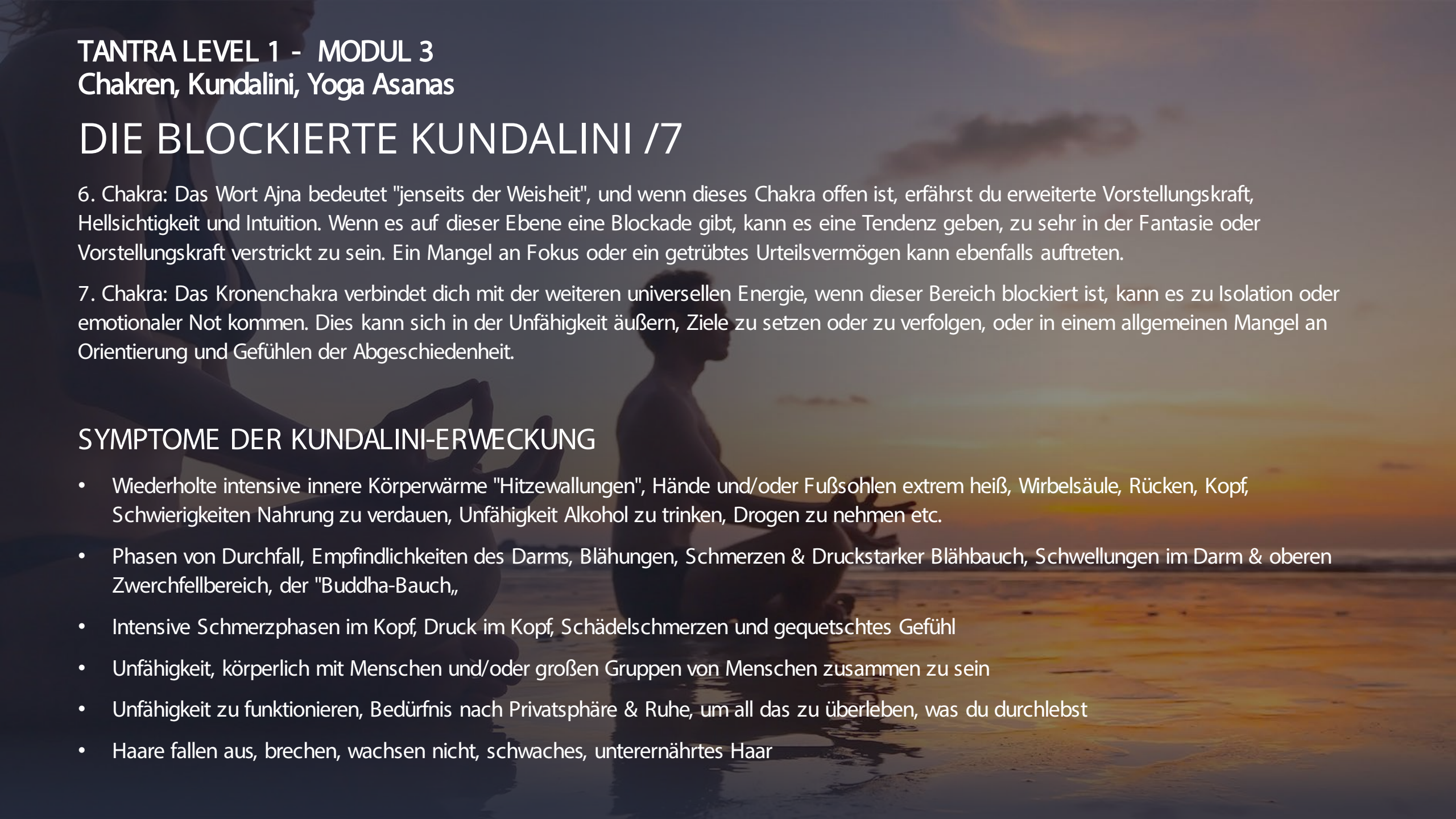
Bitte glaube nicht, dass du den Weg nach „oben“ abkürzen kannst. Auch wenn du kurzfristig Zustände erreichen kannst, spülen genau diese dann, deine größten Hindernisse hoch. Am Besten ist immer Basisarbeit und ein langsames, aber stetiges Vorgehen mittels Blockaden lösen, Yoga, Atemübungen und einer ausbalancierten Ernährung.



DIE BLOCKIERTE KUNDALINI /5

Anzeichen für blockierte Energie in jedem Chakra

1. Chakra: Wenn die Energie des ersten Chakras erschöpft ist, fühlt sich das wie eine Überlebenskrise an. Du kannst dich nicht erden, weil du in deinem Kopf feststeckst. Wenn du dagegen zu viel Energie im Wurzelchakra hast, kannst du gierig oder exzessiv in deinem Verhalten werden. Dies sind fehlgeleitete Versuche, geerdet zu werden.
2. Chakra: Wenn jemand in seinem Sakralchakra blockiert ist, kämpft er damit, von seinen Emotionen beherrscht zu werden oder das Gegenteil davon, nämlich sich gefühllos oder unberührt zu fühlen. Es gibt auch einen Zusammenhang mit sexuellem Verlangen (oder dem Mangel daran) auf dieser Ebene. Kreativität und Vergnügen sind beide auf dieser energetischen Ebene zu finden.
3. Chakra: Dieses Chakra wird oft als das Machtzentrum angesehen und wenn es aus dem Gleichgewicht ist, kann das Selbstwertgefühl niedrig sein und die Entscheidungsfindung kann sich unkontrolliert anfühlen. Temperamentsausbrüche sind ebenfalls üblich, wenn die Energie hier nicht gut fließt.
4. Chakra: Wenn die Energie im Herzchakra fließt, fühlt es sich mit Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Akzeptanz gefüllt an. Wenn es eine Blockade auf dieser Energieebene gibt, können Wut, Eifersucht, Trauer oder Selbsthass stärker hervortreten.
5. Chakra: Dieses Chakra ist die Quelle für das Aussprechen deiner authentischen Wahrheit. Wenn die Energie hier blockiert oder niedrig ist, wird die Angst, nicht akzeptiert zu werden oder beurteilt zu werden, zu einem Problem. Du könntest auch das Gefühl haben, nicht in Kontakt mit deinen Meinungen und Wünschen zu sein und hast Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

The background of the slide features a serene sunset scene over a body of water. In the foreground, the silhouettes of two individuals are visible, both in meditative poses. One person is seated in a lotus position, while the other is in a more dynamic pose, possibly a variation of a yoga asana. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, reflecting on the calm water. The overall mood is peaceful and contemplative, fitting the theme of the slide which is about Kundalini yoga.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

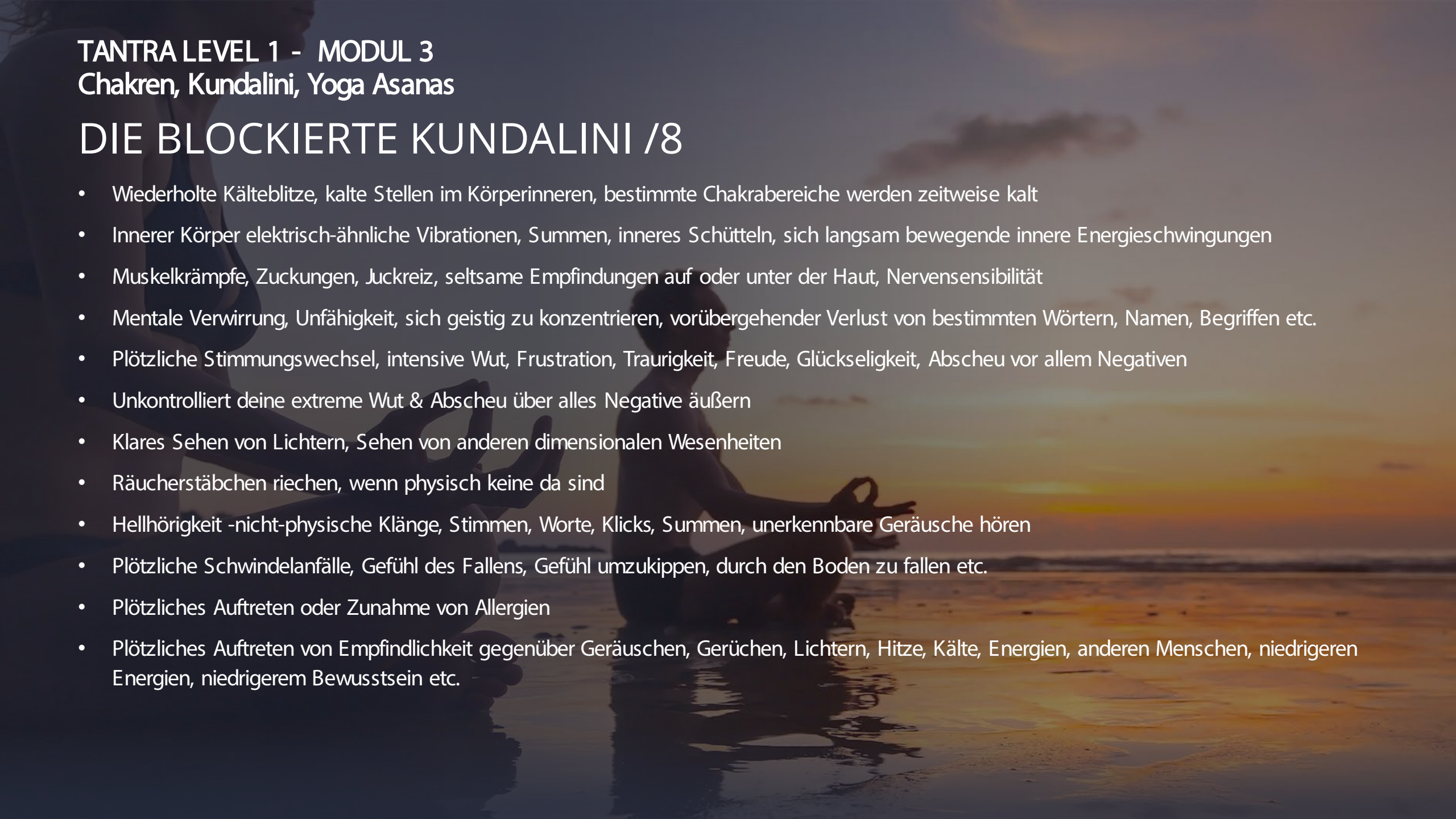
DIE BLOCKIERTE KUNDALINI /7

6. Chakra: Das Wort Ajna bedeutet "jenseits der Weisheit", und wenn dieses Chakra offen ist, erfährst du erweiterte Vorstellungskraft, Hellsichtigkeit und Intuition. Wenn es auf dieser Ebene eine Blockade gibt, kann es eine Tendenz geben, zu sehr in der Fantasie oder Vorstellungskraft verstrickt zu sein. Ein Mangel an Fokus oder ein getrübbtes Urteilsvermögen kann ebenfalls auftreten.

7. Chakra: Das Kronenchakra verbindet dich mit der weiteren universellen Energie, wenn dieser Bereich blockiert ist, kann es zu Isolation oder emotionaler Not kommen. Dies kann sich in der Unfähigkeit äußern, Ziele zu setzen oder zu verfolgen, oder in einem allgemeinen Mangel an Orientierung und Gefühlen der Abgeschlossenheit.

SYMPTOME DER KUNDALINI-ERWECKUNG

- Wiederholte intensive innere Körperwärme "Hitzewallungen", Hände und/oder Fußsohlen extrem heiß, Wirbelsäule, Rücken, Kopf, Schwierigkeiten Nahrung zu verdauen, Unfähigkeit Alkohol zu trinken, Drogen zu nehmen etc.
- Phasen von Durchfall, Empfindlichkeiten des Darms, Blähungen, Schmerzen & Druckstarker Blähbauch, Schwellungen im Darm & oberen Zwerchfellbereich, der "Buddha-Bauch",
- Intensive Schmerzphasen im Kopf, Druck im Kopf, Schädelschmerzen und gequetschtes Gefühl
- Unfähigkeit, körperlich mit Menschen und/oder großen Gruppen von Menschen zusammen zu sein
- Unfähigkeit zu funktionieren, Bedürfnis nach Privatsphäre & Ruhe, um all das zu überleben, was du durchlebst
- Haare fallen aus, brechen, wachsen nicht, schwaches, unterernährtes Haar

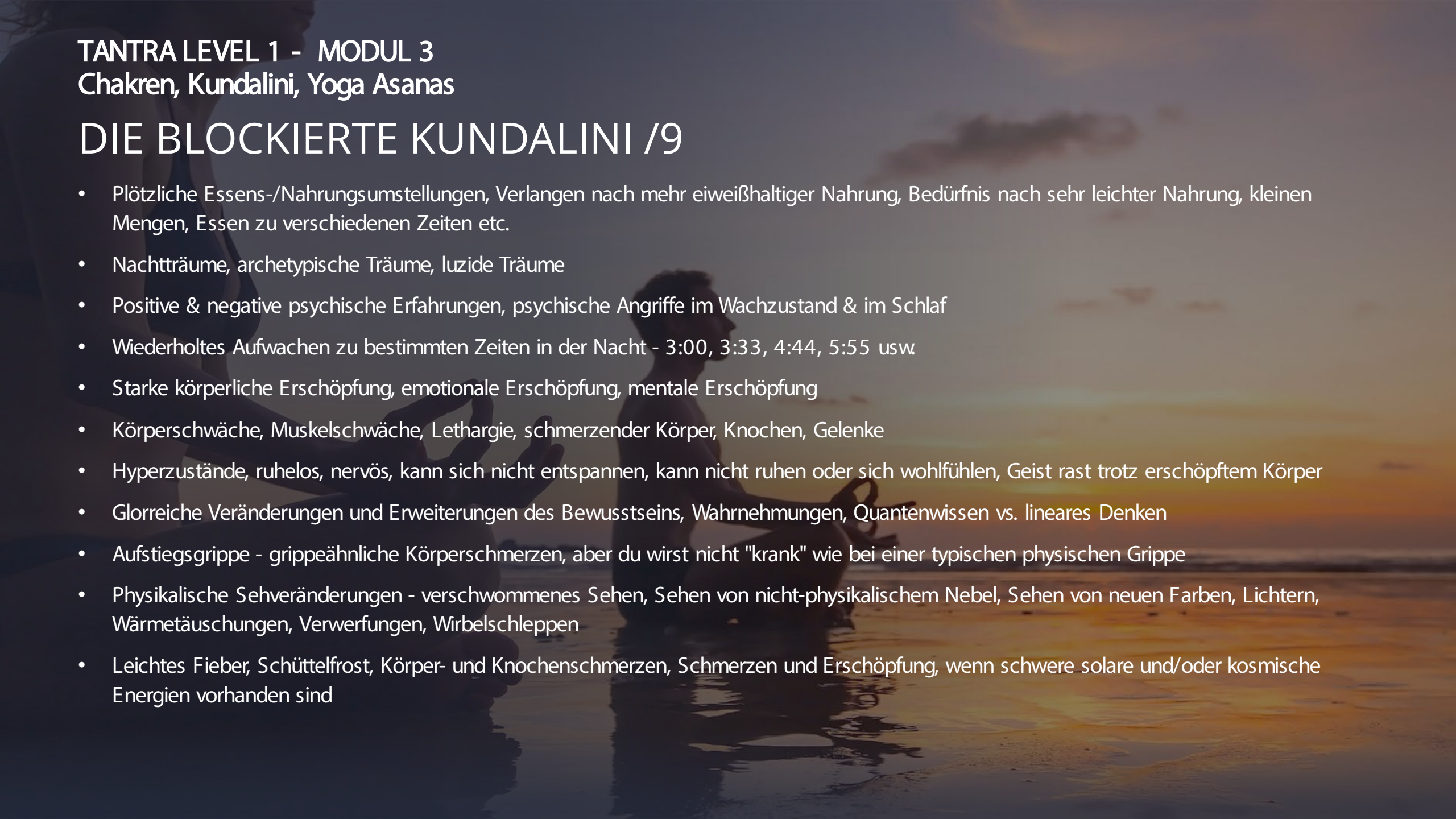
The background of the slide features a serene sunset scene over a beach. In the foreground, the silhouettes of two individuals are visible, both in yoga poses. On the left, a person is in a standing pose with arms raised. On the right, another person is seated in a meditative posture. The warm, golden light of the setting sun creates a peaceful and contemplative atmosphere.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE BLOCKIERTE KUNDALINI /8

- Wiederholte Kälteblitze, kalte Stellen im Körperinneren, bestimmte Chakrabereiche werden zeitweise kalt
- Innerer Körper elektrisch-ähnliche Vibrationen, Summen, inneres Schütteln, sich langsam bewegende innere Energieschwingungen
- Muskelkrämpfe, Zuckungen, Juckreiz, seltsame Empfindungen auf oder unter der Haut, Nervensensibilität
- Mentale Verwirrung, Unfähigkeit, sich geistig zu konzentrieren, vorübergehender Verlust von bestimmten Wörtern, Namen, Begriffen etc.
- Plötzliche Stimmungswechsel, intensive Wut, Frustration, Traurigkeit, Freude, Glückseligkeit, Abscheu vor allem Negativen
- Unkontrolliert deine extreme Wut & Abscheu über alles Negative äußern
- Klares Sehen von Lichtern, Sehen von anderen dimensional Wesenheiten
- Räucherstäbchen riechen, wenn physisch keine da sind
- Hellhörigkeit -nicht-physische Klänge, Stimmen, Worte, Klicks, Summen, unerkennbare Geräusche hören
- Plötzliche Schwindelanfälle, Gefühl des Fallens, Gefühl umzukippen, durch den Boden zu fallen etc.
- Plötzliches Auftreten oder Zunahme von Allergien
- Plötzliches Auftreten von Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Gerüchen, Lichtern, Hitze, Kälte, Energien, anderen Menschen, niedrigeren Energien, niedrigerem Bewusstsein etc.

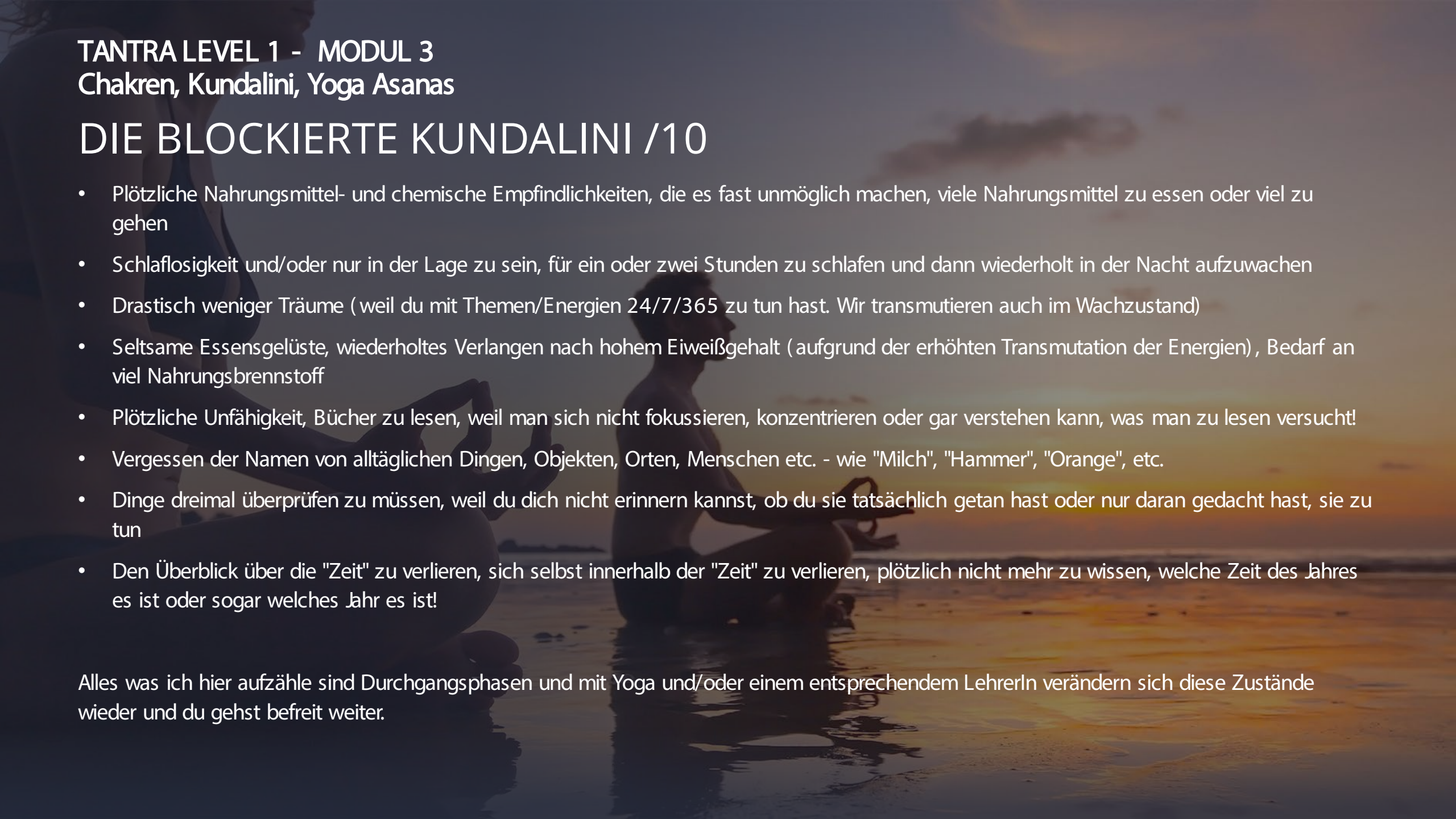
The background of the slide features a serene sunset scene over a body of water. Two individuals are visible in the foreground, their silhouettes reflected in the calm water. They are in a meditative pose, with one person standing and the other sitting or kneeling. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, with a few wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative, fitting the theme of the slide which is about Kundalini yoga and its effects.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE BLOCKIERTE KUNDALINI /9

- Plötzliche Essens-/Nahrungsumstellungen, Verlangen nach mehr eiweißhaltiger Nahrung, Bedürfnis nach sehr leichter Nahrung, kleinen Mengen, Essen zu verschiedenen Zeiten etc.
- Nachträume, archetypische Träume, luzide Träume
- Positive & negative psychische Erfahrungen, psychische Angriffe im Wachzustand & im Schlaf
- Wiederholtes Aufwachen zu bestimmten Zeiten in der Nacht - 3:00, 3:33, 4:44, 5:55 usw
- Starke körperliche Erschöpfung, emotionale Erschöpfung, mentale Erschöpfung
- Körperschwäche, Muskelschwäche, Lethargie, schmerzender Körper, Knochen, Gelenke
- Hyperzustände, ruhelos, nervös, kann sich nicht entspannen, kann nicht ruhen oder sich wohlfühlen, Geist rast trotz erschöpftem Körper
- Glorreiche Veränderungen und Erweiterungen des Bewusstseins, Wahrnehmungen, Quantenwissen vs. lineares Denken
- Aufstiegsgrippe - grippeähnliche Körperschmerzen, aber du wirst nicht "krank" wie bei einer typischen physischen Grippe
- Physikalische Sehveränderungen - verschwommenes Sehen, Sehen von nicht-physikalischem Nebel, Sehen von neuen Farben, Lichtern, Wärmetäuschungen, Verwerfungen, Wirbelschleppen
- Leichtes Fieber, Schüttelfrost, Körper- und Knochenschmerzen, Schmerzen und Erschöpfung, wenn schwere solare und/oder kosmische Energien vorhanden sind

The background of the slide features a serene sunset scene over a body of water. In the foreground, the silhouettes of two individuals are visible, both in yoga poses. On the left, a person is in a seated pose with legs crossed. On the right, another person is in a similar seated pose, slightly further back. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, with a few wispy clouds. The water reflects the colors of the sky, creating a calm and meditative atmosphere.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE BLOCKIERTE KUNDALINI /10

- Plötzliche Nahrungsmittel- und chemische Empfindlichkeiten, die es fast unmöglich machen, viele Nahrungsmittel zu essen oder viel zu gehen
- Schlaflosigkeit und/oder nur in der Lage zu sein, für ein oder zwei Stunden zu schlafen und dann wiederholt in der Nacht aufzuwachen
- Drastisch weniger Träume (weil du mit Themen/Energien 24/7/365 zu tun hast. Wir transmutieren auch im Wachzustand)
- Seltsame Essensgelüste, wiederholtes Verlangen nach hohem Eiweißgehalt (aufgrund der erhöhten Transmutation der Energien), Bedarf an viel Nahrungsbrennstoff
- Plötzliche Unfähigkeit, Bücher zu lesen, weil man sich nicht fokussieren, konzentrieren oder gar verstehen kann, was man zu lesen versucht!
- Vergessen der Namen von alltäglichen Dingen, Objekten, Orten, Menschen etc. - wie "Milch", "Hammer", "Orange", etc.
- Dinge dreimal überprüfen zu müssen, weil du dich nicht erinnern kannst, ob du sie tatsächlich getan hast oder nur daran gedacht hast, sie zu tun
- Den Überblick über die "Zeit" zu verlieren, sich selbst innerhalb der "Zeit" zu verlieren, plötzlich nicht mehr zu wissen, welche Zeit des Jahres es ist oder sogar welches Jahr es ist!

Alles was ich hier aufzähle sind Durchgangsphasen und mit Yoga und/oder einem entsprechendem LehrerIn verändern sich diese Zustände wieder und du gehst befreit weiter.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /1

STHULA SHARIRA – DIE GROBSTOFFLICHE HÜLLE'

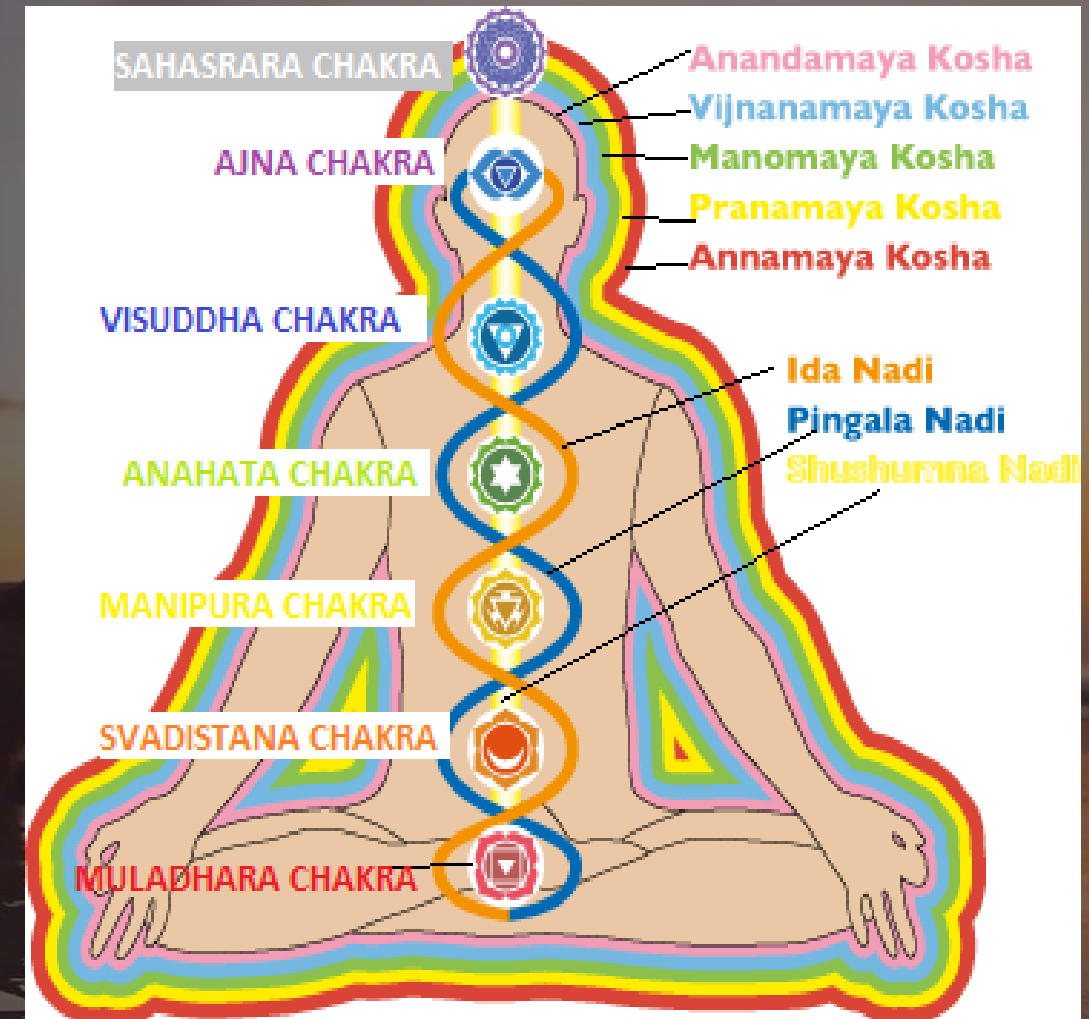
ist den Prozessen unterworfen von Geburt, Aufwachsen, Gleichgewicht, Altern und Tod.

1 ANNAMAYA KOSHA – DER PHYSISCHE KÖRPER

Deine Gliedmaßen, dein Rumpf und dein Kopf; deine Haut, Muskeln, Knochen und Organe - alles, was deinen Körper ausmacht, innen und außen, ist das Annamaya Kosha. Die Yogapraxis beginnt mit Anamaya Kosha, weil er am greifbarsten ist. Wir können ihn sehen, fühlen und bewegen und er ist damit leichter durch Asana und Atemübungen zugänglich.

Es ist kein Fehler, dass die Yogapraxis, besonders im Westen, mit den körperlichen Asanas beginnt. Wir brauchen sie. Die Zeit, die wir damit verbringen, uns zu bewegen und zu atmen - und dabei (größtenteils) mit diesen Bewegungen und Atemzügen präsent zu bleiben - ist wirklich ein Geschenk, das unser Bewusstsein öffnen kann. Um zu beginnen, die tieferen und subtileren Koshas oder Hüllen zu verstehen, müssen wir zuerst unseren physischen Körper kennenlernen.

Annamaya Kosha wird auch der "Nahrungskörper" genannt, aus dem einfachen Grund, dass du bist, was du isst, wie das Sprichwort sagt. Die Lebensmittel, die wir essen, werden buchstäblich zu unserem Körper, da sie in Nährstoffe aufgespalten und absorbiert werden, damit der Körper sie verwerten kann.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

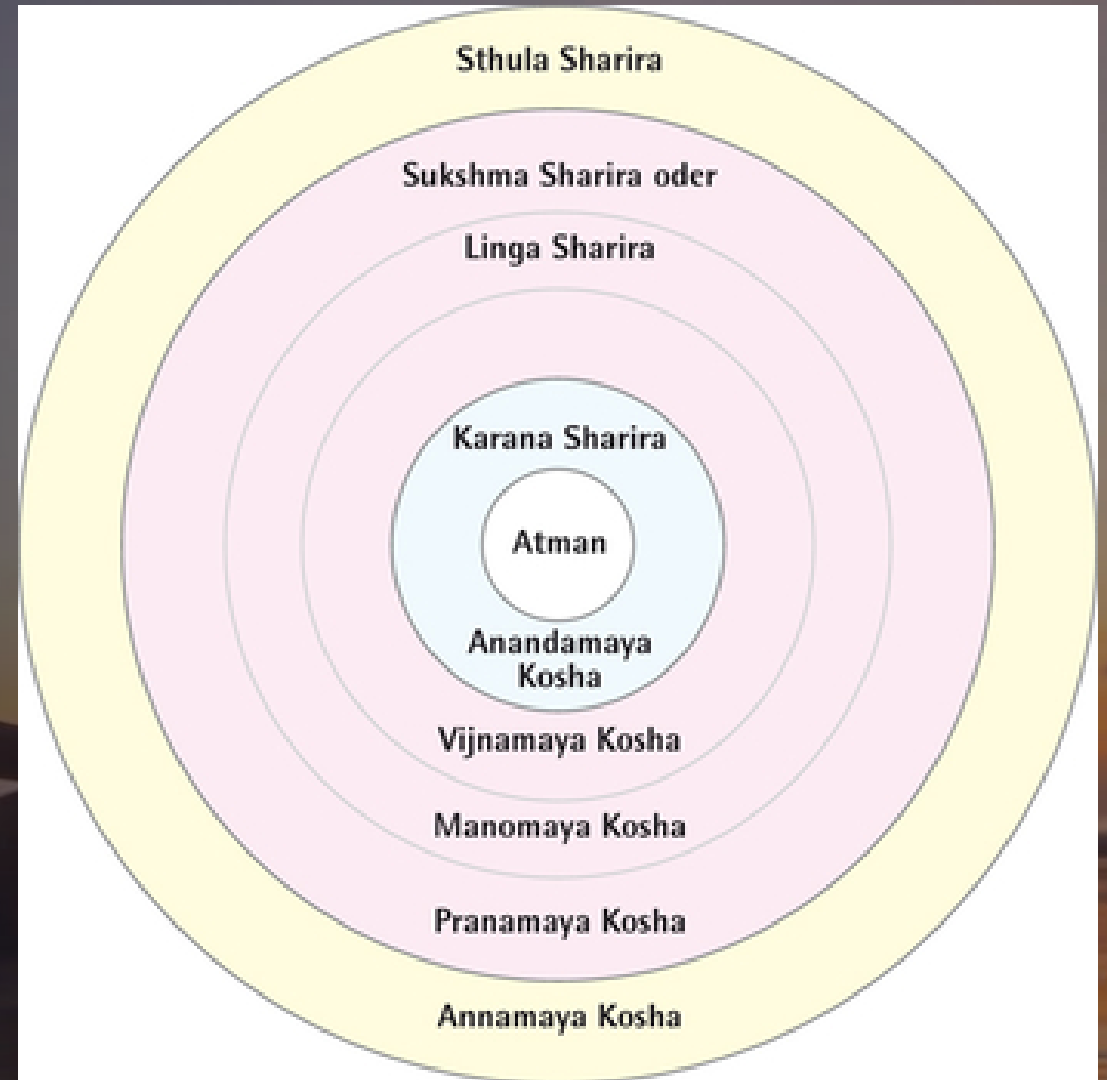
DIE YOGISCHEN KÖRPER /2

STHULA SHARIRA – DIE GROBSTOFFLICHE HÜLLE

1 ANNAMAYA KOSHA – DER PHYSISCHE KÖRPER

Die Vitalität der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ist ein direktes Spiegelbild der Vitalität, die unser Körper erreichen wird. Wenn du dieses Konzept wirklich verstehst und in dein Leben integrierst, wird es dir helfen, die Hindernisse zu beseitigen, die dich vielleicht davon abgehalten haben, gesündere Ernährungsgewohnheiten anzunehmen.

Das Annamaya Kosha ist trügerisch, weil wir dazu neigen, es als unser Selbst zu identifizieren. Wir denken, dass wir unser physischer Körper sind. Tatsächlich identifiziert die Yogaphilosophie den Körper als ein temporäres Vehikel, das wir gerade bewohnen. Wie wir mit dem Körper umgehen, spielt eine wichtige Rolle für die Qualität unserer Lebenserfahrungen. Die Praxis des Yoga hilft uns, dies zu verstehen. Sobald wir mit Annamaya vertraut sind, können die subtileren Körper aufgedeckt werden.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /3

SHUKSHMA SHARIRA ODER LINGA SHARIRA

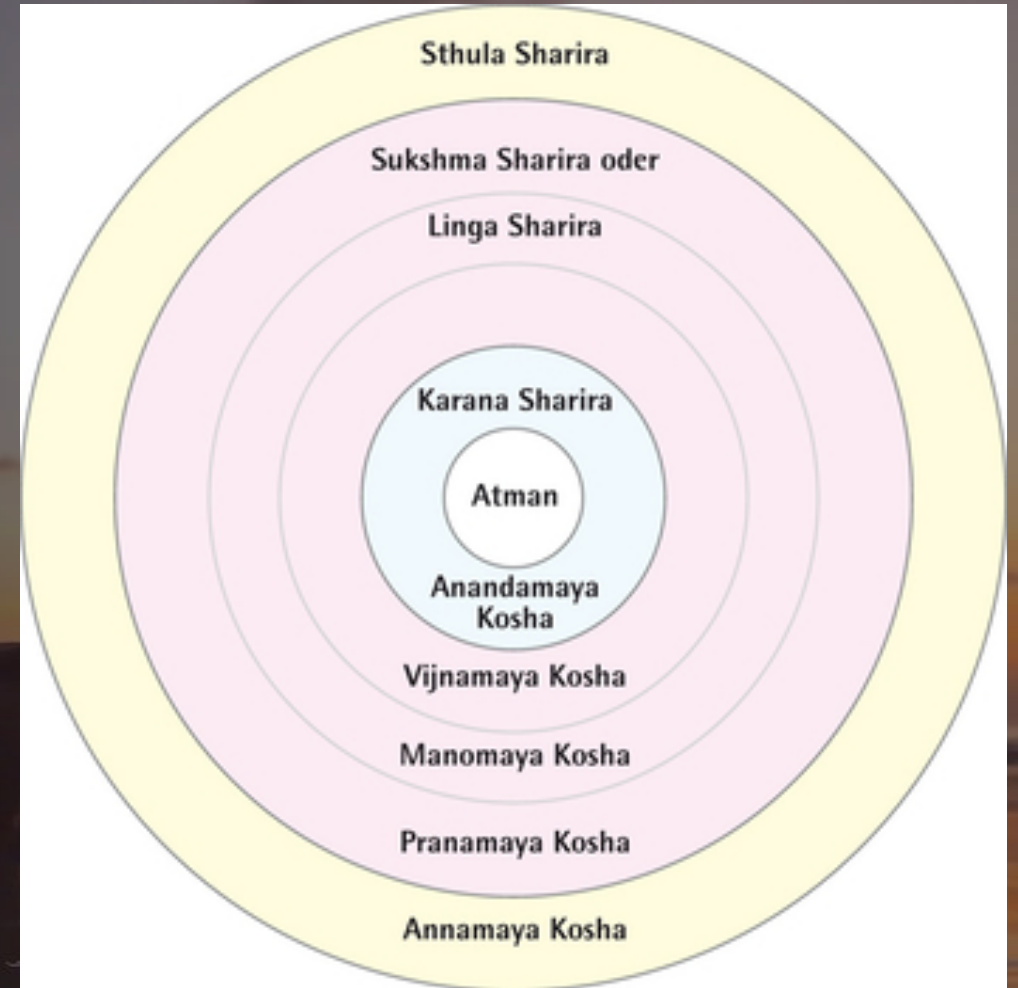
Besteht aus drei Körpern:

Pranamaya Kosha

Manomaya Kosha &

Vijanamaya Kosha

Shukshma Sharira ist der Energiekörper, der feinstoffliche Körper, der Lichtkörper der Form, bestehend aus Manas (Geist), Buddhi (Intelligenz) und Ahankara (Ego). Der Atman (das Selbst) wirkt in der Shukshmaloka (Astralebene), der inneren Welt, die auch Antarloka genannt wird. Die Shukshma Sharira umfasst Pranamaya Kosha (die pranische Hülle), Manomaya Kosha (die instinktiv-intellektuelle Hülle) und Vijanamaya Kosha (die kognitive Hülle) - wobei die pranische Hülle mit dem Tod des Sthula-Sharira (physischer Körper) abfällt. Der feinstoffliche Körper ist das Vehikel des Bewusstseins, mit dem man von Leben zu Leben geht und das uns auch nach dem Tod des physischen Körpers begleitet.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

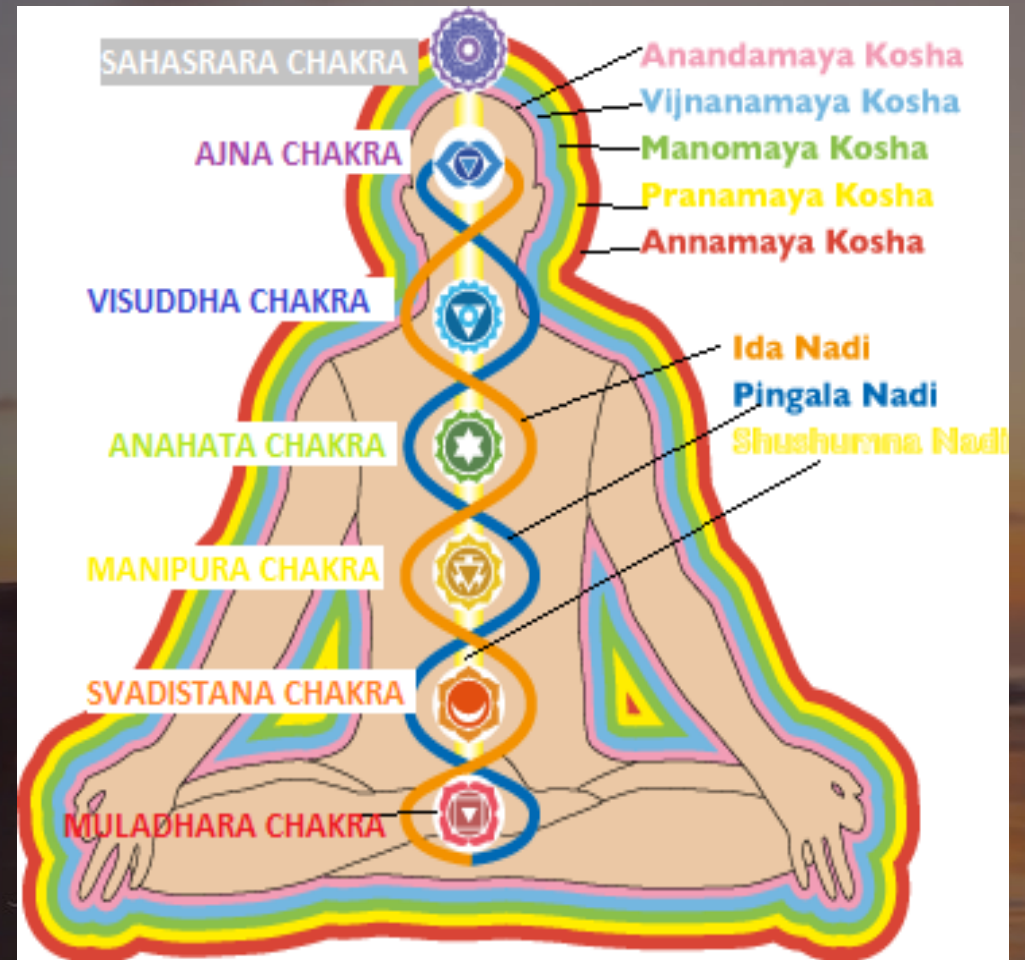
DIE YOGISCHEN KÖRPER /4

2 PRANAMAYA KOSHA – DER ENERGIEKÖRPER

Die lebenswichtigen Energien des Körpers - auch bekannt als Prana - sind in diesem Kosha enthalten. Prana "wohnt" nicht notwendigerweise im Körper, da es den ganzen Körper und die unmittelbare Umgebung durchdringt. Aber energetisch liegt dieses Kosha aufgrund seiner subtileren Natur innerhalb der ersten Hülle, dem Anandamaya Kosha. Obwohl Pranamaya kosha subtil ist, kann es leicht gefühlt werden. Du kennst das Gefühl, das ein leichter, tiefer Atemzug mit sich bringt. Du weißt auch, wie es sich anfühlt, wenn deine Atmung angestrengt ist. Um das Pranamaya Kosha zu entwickeln, muss das Atembewusstsein kultiviert werden.

In ähnlicher Weise ist die Energie, die du einer Reaktion auf Emotionen folgst, auch Teil des Pranamaya Kosha. Die Energien, die Gesprächen, Gedanken und Handlungen zugrunde liegen, müssen ebenfalls kontrolliert werden, wenn wir das Pranamaya Kosha wirklich entwickeln wollen. Diese Energien haben eine tiefgreifende Wirkung auf uns, weshalb es entscheidend ist, dass wir uns ihrer bewusst werden, damit wir besser in der Lage sind, unsere positiven Worte, Gedanken und Handlungen zu verstärken und die negativen zu minimieren.

Meditationspraxis ist die perfekte Methode, um Pranamaya Kosha zu entwickeln, weil die subtilen pranischen Energien zusammenkommen, während wir still mit unserem Atem sitzen.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /5

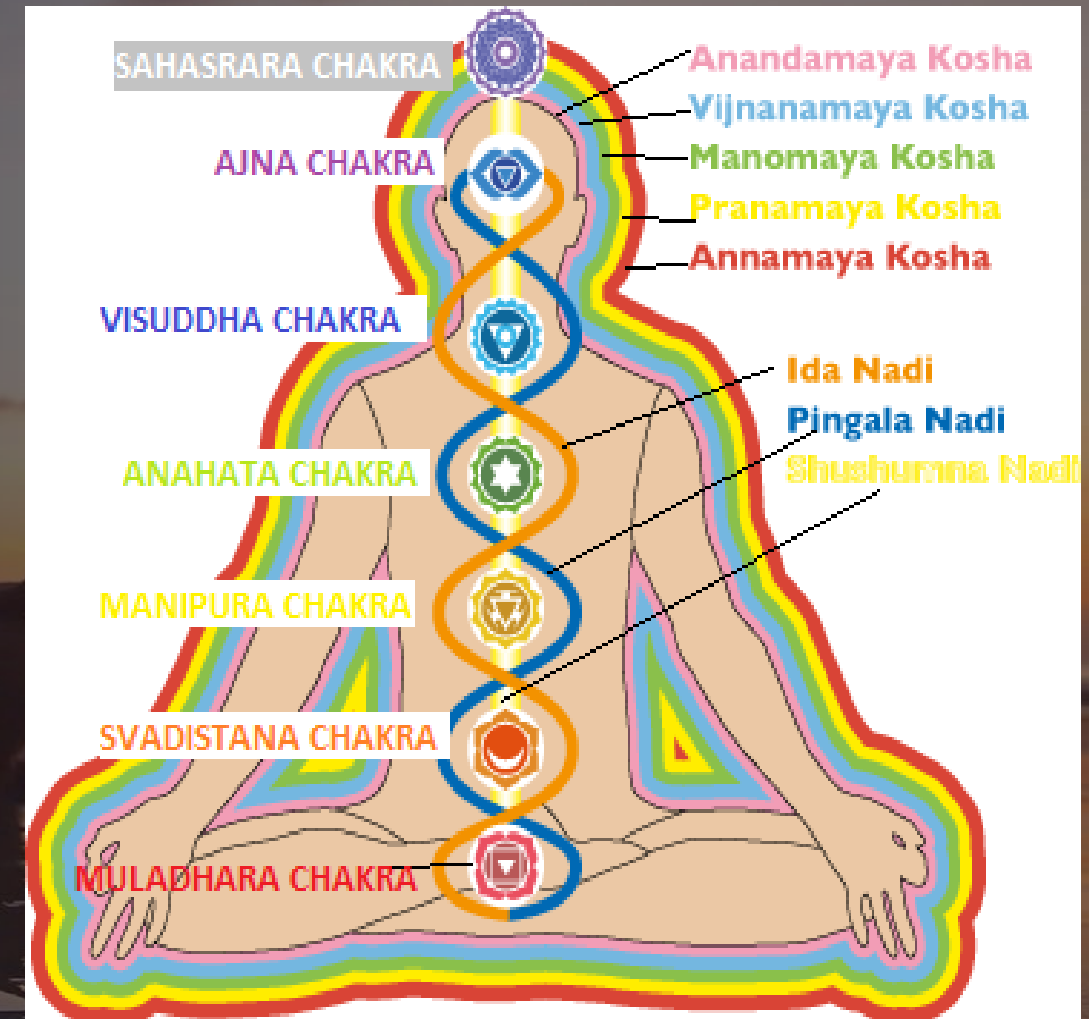
3 MANOMAYA KOSHA – DIE GEISTESHÜLLE

Manomaya umfasst die Verarbeitung von Gedanken und Emotionen. Sie beinhaltet die Funktionen des Geistes, die sich auf das tägliche Leben und unsere individuelle Interpretation des Lebens beziehen.

Das Manomaya Kosha kann entweder nützlich oder schädlich sein, je nachdem wie wir den Geist trainieren (>Yoga). Der Geist gibt einen ständigen Kommentar zu unseren Erfahrungen ab, während wir durch unser Leben gehen. Es ist dieser Kommentar, der ein großes Hindernis für die Entwicklung des Geistes sein kann.

Während deiner Yoga/Meditations-Praxis wird dein Geist mit allen möglichen Gedanken über deine Praxis kommen - deine Fähigkeit, deine Stärke, deine Balance. Sich in den ständigen Kommentaren des Geistes zu verfangen, ist ein sicherer Weg, um frustriert oder unglücklich zu sein.

Die Konzentration, die wir auf den Atem, die Körperhaltungen und den Blickpunkt während des Yogas legen, helfen alle, den Geist zu trainieren, präsent zu bleiben. Die Fähigkeit, sich aus Gedankenmustern zu erheben, die uns nicht dienen, ist vielleicht der wertvollste Aspekt von Yoga oder Meditation. Der Geist ist eine mächtige Kraft und wir haben die Fähigkeit, den Geist als einen Weg zu trainieren, um Leichtigkeit im Leben zu finden. Das ist das Potential von Manomaya kosha.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /6

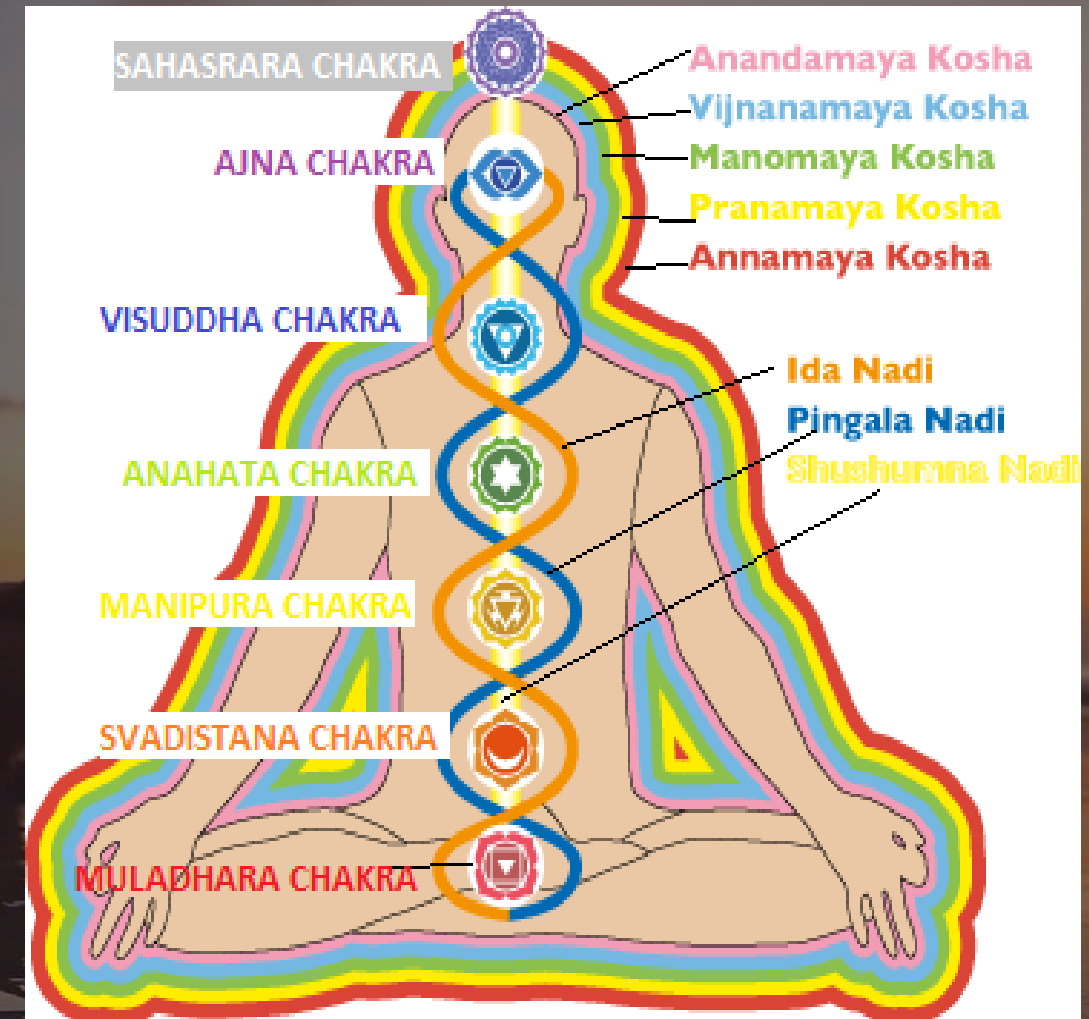
4 VIJANAMAYA KOSHA – DER WEISHEITSKÖRPER

Vijnanamaya umfasst die Intuition und den Intellekt. Man kann es sich als den Zeugen-Geist vorstellen, oder als den Aspekt unseres Bewusstseins, der nicht in das verwickelt ist, was wir tun oder denken, sondern der sich vielmehr dessen bewusst ist, was wir tun und denken. Vijnanamaya Kosha ist Gewahrsein, einfach ausgedrückt.

Vijnanamaya erlaubt es uns, von unserer aktuellen Situation zurückzutreten und sie aus einer besseren Perspektive zu betrachten. Daraus erwächst Einsicht.

Wie Manomaya kann Vijnanamaya durch regelmäßige Yoga-Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis erlangt werden. Sobald wir in der Lage sind, Vijnanamaya Kosha vollständig einzusetzen, werden wir einen tieferen Frieden in unserem Leben erfahren, der durch die Freiheit von Gedanken, Handlungen und Sprache kommt, die uns nicht dienen.

Wenn du deine Yogapraxis vertiefst, achte auf die subtilen Veränderungen, die auftreten und du wirst Aspekte deines Bewusstseins bemerken, die die Entwicklung dieses Kosha veranschaulichen.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /7

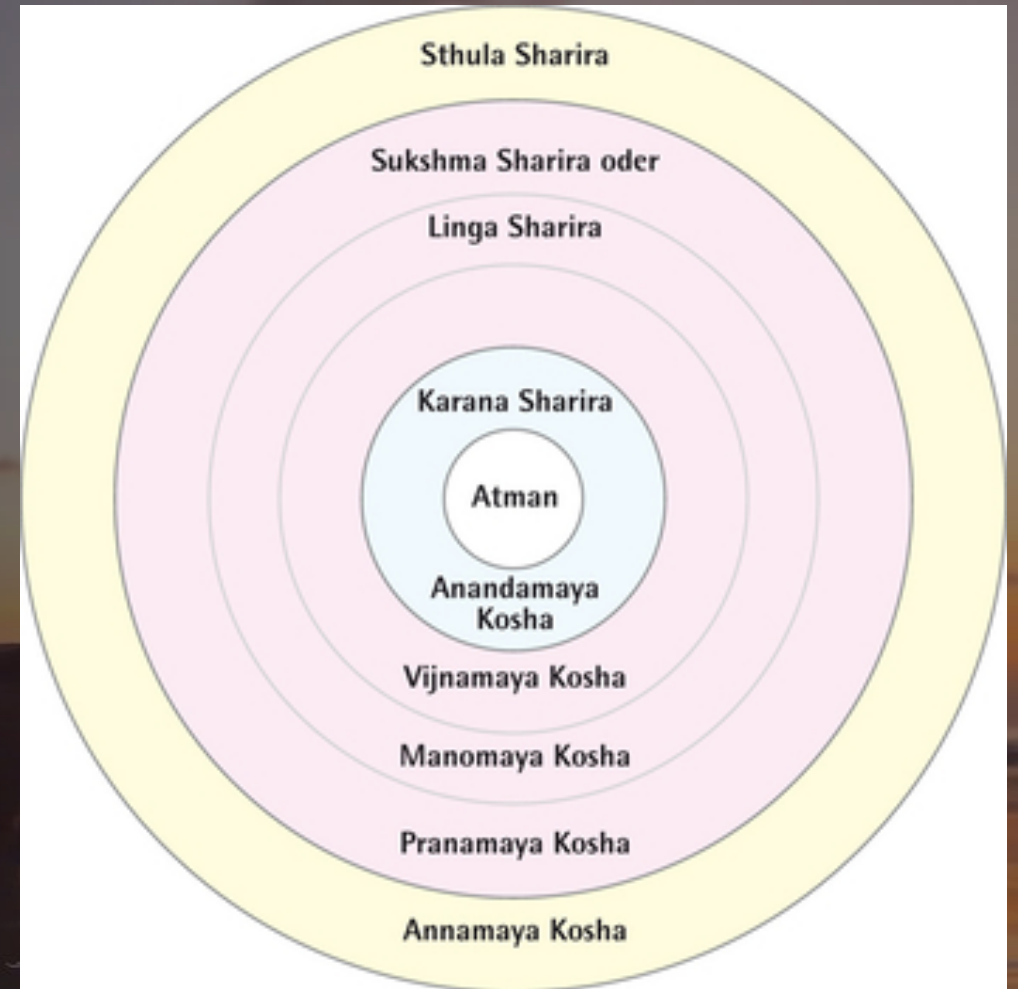
KARANA SHARIRA /1

Besteht aus: Anandamaya Kosha

Karana Sharira ist der Kausalkörper innerhalb der Drei-Körper-Philosophie des Hinduismus und gilt als der komplexeste. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Karana "verursachen", "machen" oder "Muskel"; und Sharira bedeutet "Körper".

Karana Sharira ist das Tor zum höheren Bewusstsein. Es ist mit dem Zustand des traumlosen Schlafes und Samadhi verbunden. Es verbindet das individuelle Bewusstsein mit dem kollektiven Bewusstsein. Im Kausalkörper sind Erfahrungen (Samskaras) aus unseren vergangenen Leben gespeichert, er trägt die Informationen und das Wissen, das wir in den vorangegangenen Geburten erworben haben. Die Anhaftung von Maya und das intensive Verlangen nach den weltlichen Objekten und Vergnügungen, "Vasanas" genannt, gehen ebenfalls mit Karana Sharira einher.

Zum Zeitpunkt des Todes trennen sich sowohl der Kausal- als auch der Astralkörper (die zusammen bleiben) vom physischen Körper. Sobald sich die Seele vollständig von ihrem Kausalkörper gelöst hat, geht sie in die Wohnstätte Gottes.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

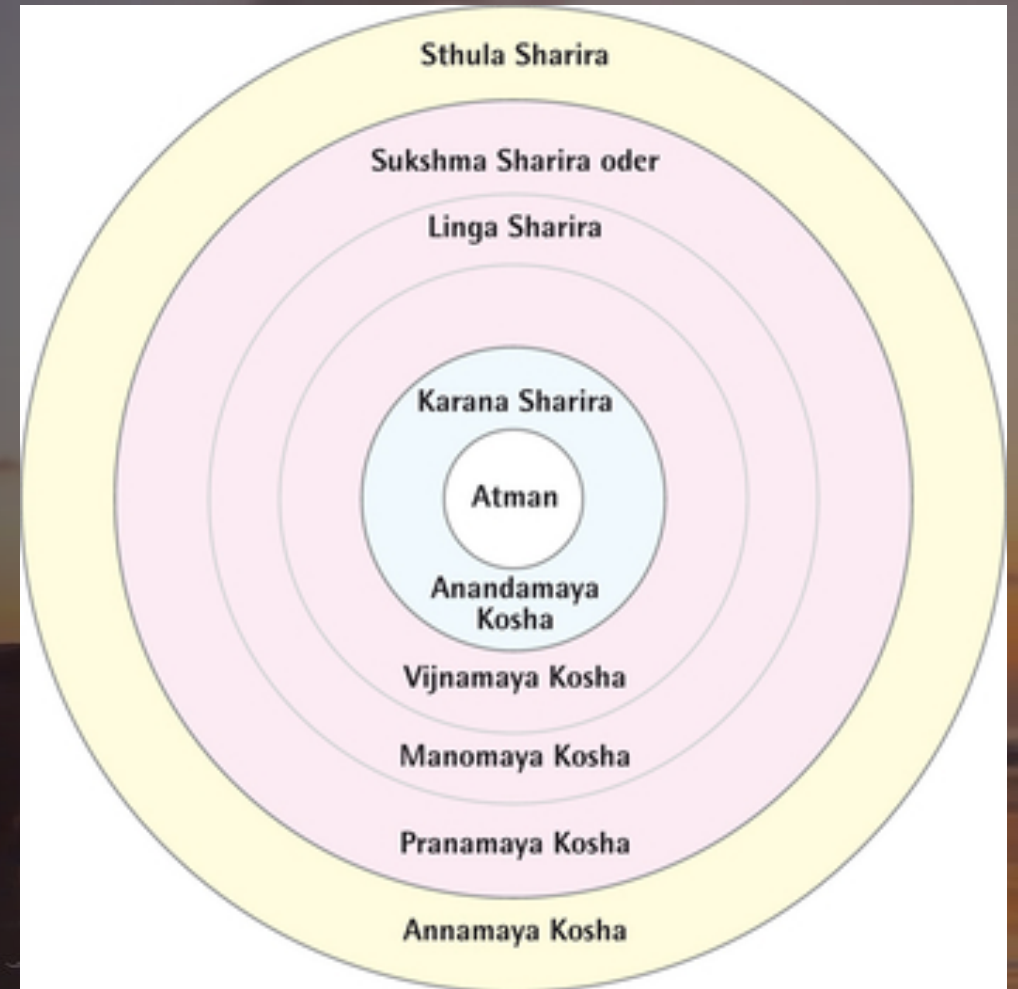
Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /8

KARANA SHARIRA /2

Die Seele braucht nie wieder in die Welt zurückzukehren, außer auf Gottes Wunsch. Wenn sie in die Welt zurückkommt, kommt sie in der Form von Gurus (Vollkommene Meister). Guru ist derjenige, der das Geschaffene zum Schöpfer führt. Ein echter Guru ist die Herabstiege des Göttlichen in menschlicher Form, um die richtigen Bedingungen für die Suchenden zu schaffen, und ihnen zu helfen um zu ihrer göttlichen Essenz aufzusteigen (Moksha oder Erleuchtung oder Chaitanya).

Sadgurus oder Vollkommene Meister sind in Wirklichkeit die Seher, die das Absolute verwirklicht haben oder den höchsten Bereich spiritueller Verwirklichung erreicht haben, sie sind für immer im ganzen Universum präsent, ob in einem verkörperten oder unverkörpernten Zustand. Sie wirken in der grobstofflichen, feinstofflichen oder mentalen Welt. Sie sind auserwählt worden, die göttliche Werke auszuführen und arbeiten zur Befreiung der Suchenden.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

DIE YOGISCHEN KÖRPER /9

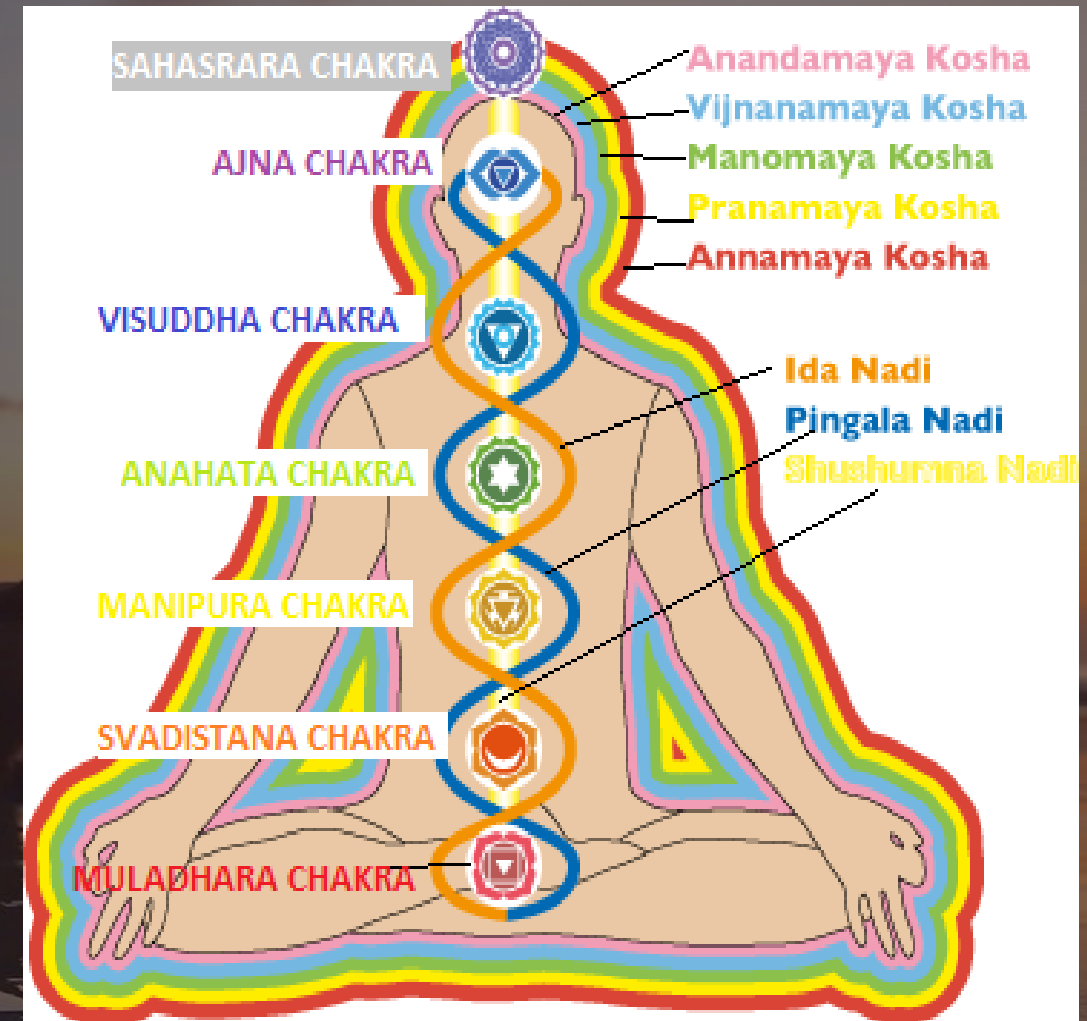
5 ANANDAMAYA KOSHA - DER GLÜCKSKÖRPER

Die letzte der fünf Koshas ist Anandamaya Kosha - die Bliss oder Glückshülle. Anandamaya umfasst nicht das Gefühl der Glückseligkeit, sondern vielmehr die Erfahrung der Glückseligkeit. Im Gegensatz zu Vijnanamaya kosha erlebst du die Glückshülle nicht, du bist die Glückseligkeit. Als ein beständiger Zustand des Seins, egal welche Umstände auftauchen erlebst du den Zustand der Ganzheit, der Integration mit dem Moment und mit dir selbst.

Wichtig ist, dass Anandamaya immer noch eine Hülle ist, eine Schicht, die abgeschält werden kann. Wenn Anandamaya weggeschält wird, erreichen wir Atman - unser Zentrum. Atman ist unsere direkte Verbindung mit dem Göttlichen, mit der Essenz von allem, was ist. Es ist reines Bewusstsein. Anandamaya durchdringt jede der vorherigen äußeren Hüllen, wird aber erst erfahren, wenn wir in der Lage sind, die Illusionen der einzelnen Hüllen abzuschälen, um unsere wahre Natur zu enthüllen.

Anandamaya kann in jenen Momenten erfahren werden, in denen du ganz in dass, was du tust, eintauchst bist - wenn du dich nicht mehr von deiner Erfahrung trennst. Das Streben, Anandamaya Kosha zu erreichen, ist ein vergeblicher Versuch, denn es wird nur offenbart, wenn wir jede Form der Kontrolle des Geistes darüber loslassen. Anandamaya ist nicht vom Verstand.

Die Glückseligkeit eines Kindes, das völlig in den Moment eingetaucht ist - das ist Anandamaya.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

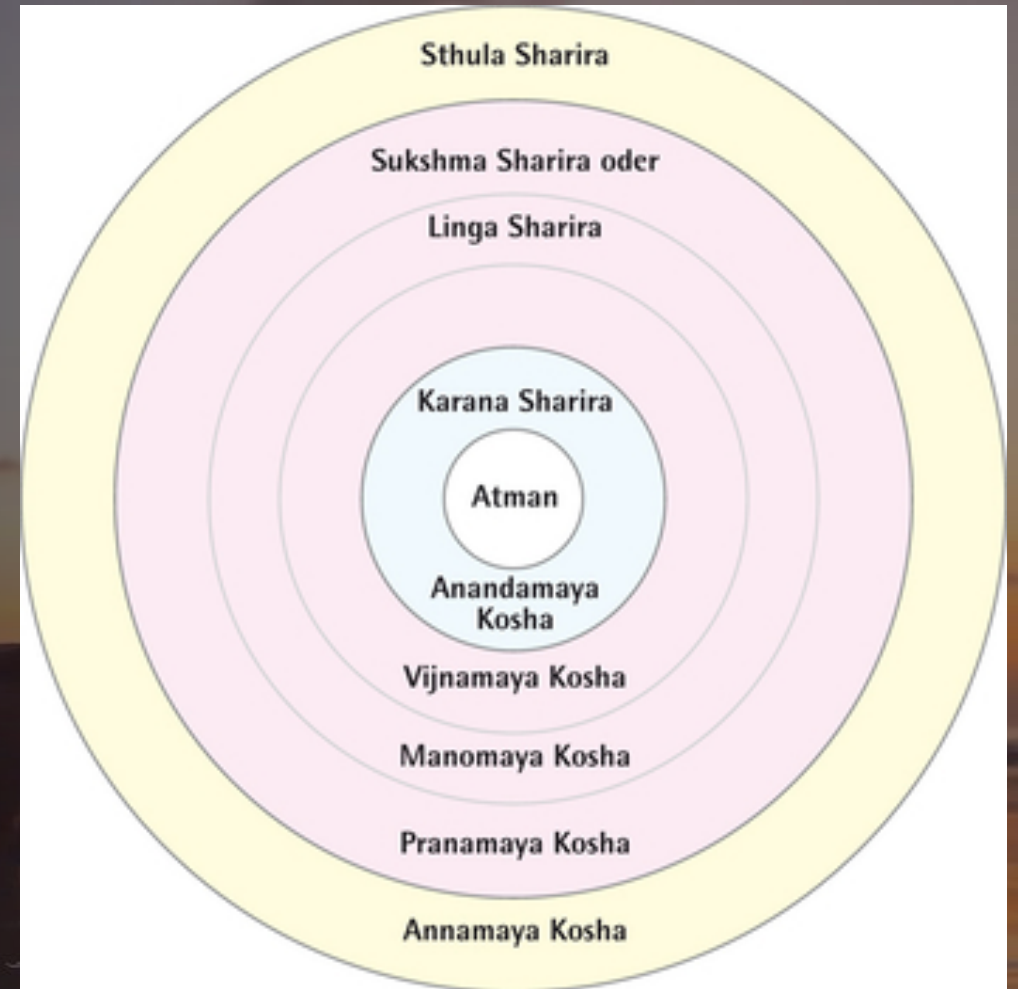
DIE YOGISCHEN KÖRPER /10

ATMAN

Atman, (Sanskrit: "Selbst", "Atem") einer der grundlegendsten Begriffe im Hinduismus, das universelle Selbst, identisch mit dem ewigen Kern der Persönlichkeit, der nach dem Tod entweder in ein neues Leben übergeht oder die Befreiung (Moksha) von den Fesseln der Existenz erlangt. Während es in den frühen Veden vor allem als Reflexivpronomen im Sinne von "sich selbst" vorkommt, tritt es in den späteren Upanishaden mehr und mehr als philosophisches Thema in den Vordergrund.

Atman ist das, was die anderen Organe und Fähigkeiten zum Funktionieren bringt und wofür sie tatsächlich funktionieren; es liegt auch allen Aktivitäten einer Person zugrunde, so wie Brahman (das Absolute) dem Wirken des Universums zugrunde liegt.

Atman ist Teil des universellen Brahman, mit dem er kommunizieren oder sogar verschmelzen kann. Der Atman wurde als so grundlegend angesehen, dass bestimmte Kreise ihn mit Brahman identifizierten. Von den verschiedenen Systemen des hinduistischen Denkens ist die Vedanta dasjenige, das sich besonders mit dem Atman beschäftigt.



YODIE YOGISCHEN KÖRPER /11

CONCLUSIO:

Nach dem Hinduismus hat das menschliche Individuum drei Körper: den physischen oder grobstofflichen Körper (Sthula Sharira), den feinstofflichen Körper (Linga Sharira) und den kausalen Körper (Karana Sharira).

Die Lebensspanne jedes dieser Körper ist unterschiedlich.

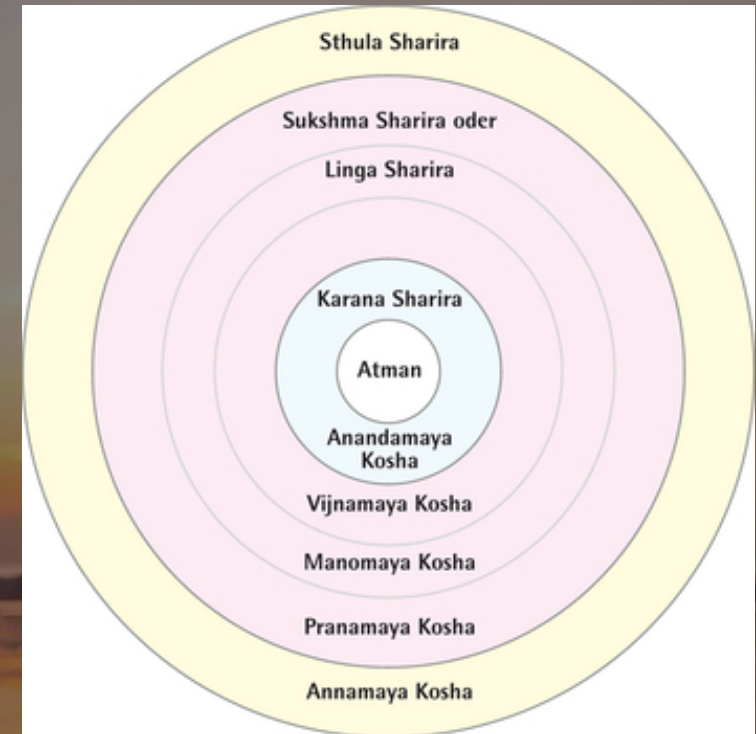
Der grobstoffliche Körper hängt von grobstofflicher Nahrung ab und hat daher eine sehr geringe Lebensdauer, verglichen mit dem feinstofflichen Körper, der von Gedanken und Gefühlen abhängt und daher länger überleben kann.

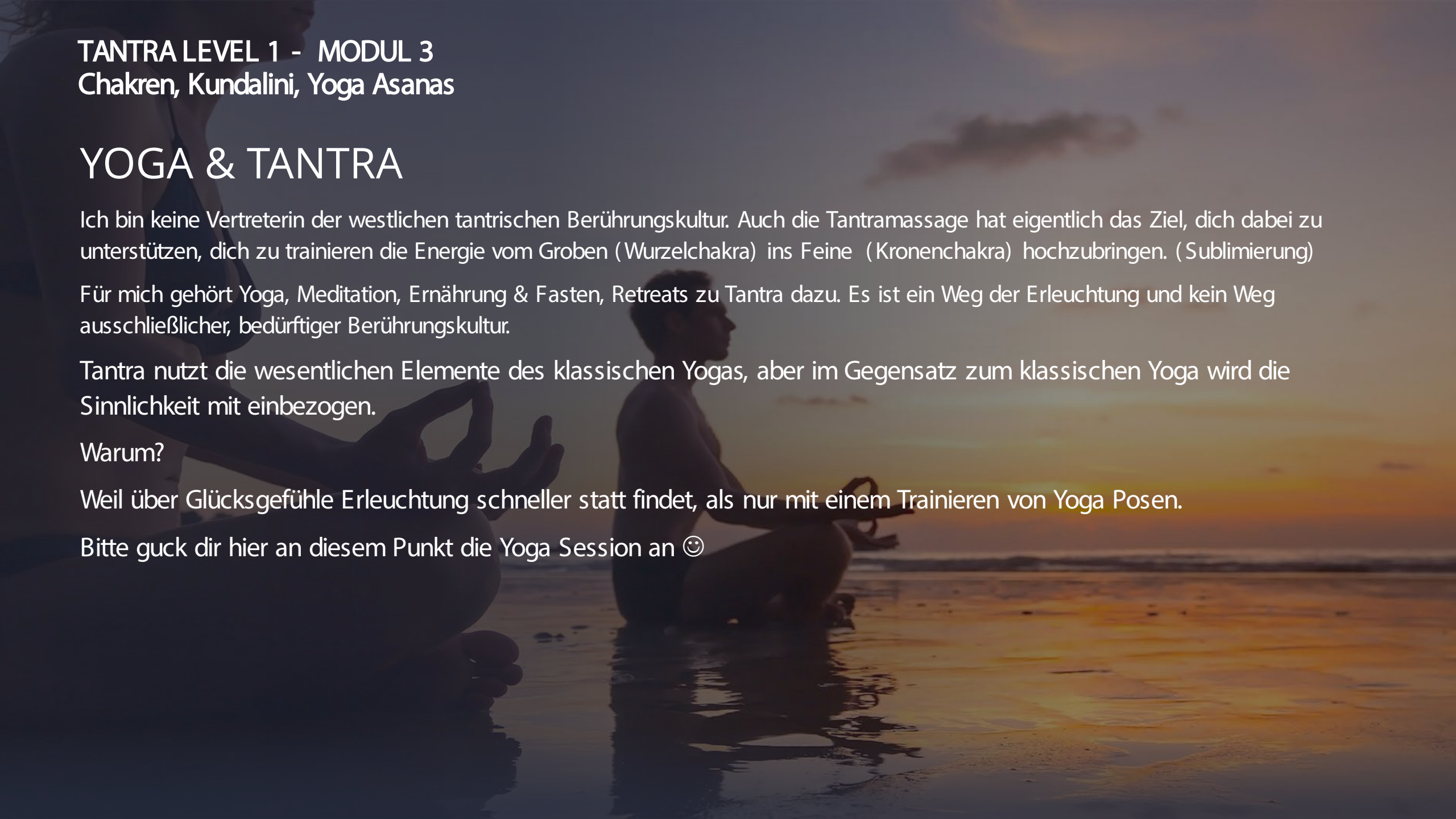
Der Kausalkörper überlebt am längsten, da er nur Ruhe braucht. Die Seele ist anders als diese drei Körper. Die Seele braucht nichts, denn sie ist der Erfahrende, der Beobachter und deshalb ist sie ewig.

Der Begriff, den wir Tod nennen, ist die Vergänglichkeit des grobstofflichen Körpers. Die Seele überlebt zusammen mit dem subtilen und dem kausalen Körper, in dem Samskaras (karmischen Eindrücke) gespeichert sind.

Der Mensch muss immer wieder mit Hilfe des grobstofflichen Körpers geboren werden, bis alle Samskaras verbraucht sind. Man kann Samskara (karma-phala) nur im menschlichen Leben mit Hilfe des bewussten Lebens und der Willenskraft lösen. Es ist in keinem anderen Leben möglich, und deshalb wird das menschliche Leben vom Standpunkt der Befreiung aus als äußerst wichtig angesehen.

Es gibt drei Dinge, die in der Tat selten sind und auf die Gnade des Gottes zurückzuführen sind. Sie sind 1) die menschliche Geburt, 2) die Sehnsucht nach innerer Befreiung und 3) die beschützende Fürsorge eines/einer erwachten, wissenden Weisen - des Gurus.



The background image shows a man and a woman in yoga poses on a beach at sunset. The woman is in the foreground, in a seated pose with her hands in a mudra. The man is in the background, also in a seated pose. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the water reflects the light.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

YOGA & TANTRA

Ich bin keine Vertreterin der westlichen tantrischen Berührungskultur. Auch die Tantramassage hat eigentlich das Ziel, dich dabei zu unterstützen, dich zu trainieren die Energie vom Groben (Wurzelchakra) ins Feine (Kronenchakra) hochzubringen. (Sublimierung)

Für mich gehört Yoga, Meditation, Ernährung & Fasten, Retreats zu Tantra dazu. Es ist ein Weg der Erleuchtung und kein Weg ausschließlicher, bedürftiger Berührungskultur.

Tantra nutzt die wesentlichen Elemente des klassischen Yogas, aber im Gegensatz zum klassischen Yoga wird die Sinnlichkeit mit einbezogen.

Warum?

Weil über Glücksgefühle Erleuchtung schneller statt findet, als nur mit einem Trainieren von Yoga Posen.

Bitte guck dir hier an diesem Punkt die Yoga Session an 😊

The background of the entire page is a photograph of two people sitting on a beach at sunset. They are in a meditative pose, with their hands resting on their knees in a mudra. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the water reflects the light. The overall mood is peaceful and contemplative.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

YOGA & TANTRA & ERNÄHRUNG

Ich schicke voraus, ich bin kein Arzt und beschreibe meine Erfahrungen.

"Die Sonne ist Energie und der Mond ist Materie oder Nahrung. Alles, was man sieht und nicht sieht, ist Nahrung." (Prasna UpI.5).

Nahrung ist Medizin. Atem ist Heilung.

So einfach wie es hier steht, so komplex wird es, wenn man sich unsere 5 Körper und 3 Hüllen ansieht. Probiere aus verschiedene Arten von Nahrung wegzulassen und beobachte innerhalb von 2-3 Wochen, welches Resultat du damit erzielst. Sollte es sich gut anfühlen, mache weiter. Desto mehr du in Richtung vegane Ernährung oder auch fasten tendierst, desto feiner wird dein Körper und desto reiner deine Energiekanäle. Manchmal fängt man jedoch zu fliegen an und dann ist es besser wieder eine Phase mit Fleisch (Hühnchen, Fisch oder auch Lamm) einzubauen.

Weizen – steht für den männlichen Aspekt – Vaterthema

Milch - steht für den weiblichen Aspekt – Mutterthema

Zucker - steht für den kindlichen Aspekt – Verantwortung, Eigenermächtigung, Abhängigkeit, Suchtthemen

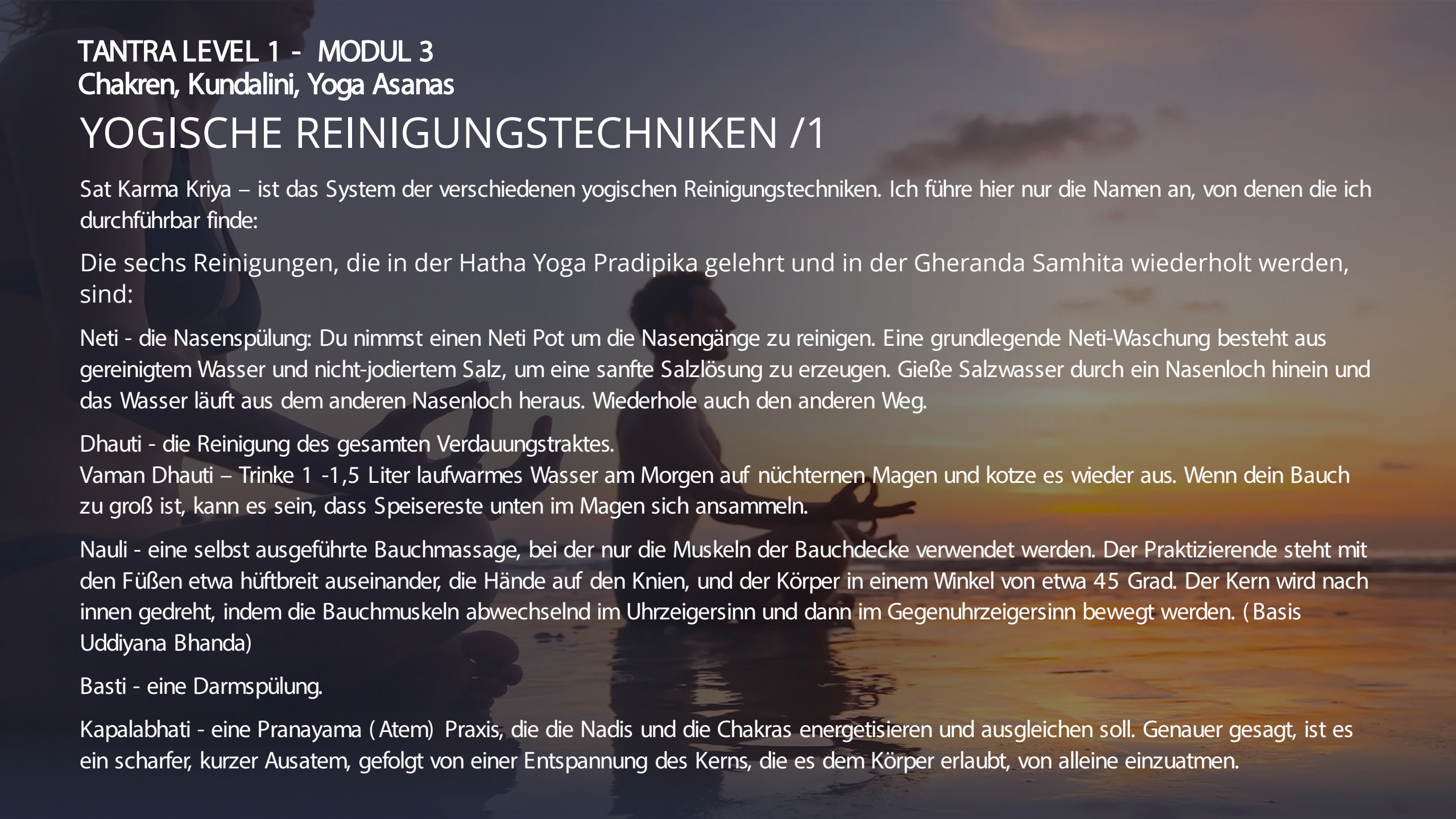
TCM:

zB. Wenn du Kälte im Körper fühlst, lasse Tomaten, Salate, kaltes Wasser etc weg. Wenn du den Körper kühlen möchtest, kannst du zB Kokosnusswasser trinken.

Ayurveda:

zB 6 Gläser lauwarmes Wasser über den Tag verteilt trinken. Um 10 Uhr schlafen gehen und um 6 Uhr aufstehen, ab 19 Uhr keine Nahrung mehr zu sich nehmen. Mit der für dich richtigen Atmung kannst du richtig viele Kilos verlieren.

Mach dir einen Termin mit einem TCM oder Ayurveda Arzt aus, um mehr über dich und deinen Körper zu erfahren.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

YOGISCHE REINIGUNGSTECHNIKEN /1

Sat Karma Kriya – ist das System der verschiedenen yogischen Reinigungstechniken. Ich führe hier nur die Namen an, von denen die ich durchführbar finde:

Die sechs Reinigungen, die in der Hatha Yoga Pradipika gelehrt und in der Gheranda Samhita wiederholt werden, sind:

Neti - die Nasenspülung: Du nimmst einen Neti Pot um die Nasengänge zu reinigen. Eine grundlegende Neti-Waschung besteht aus gereinigtem Wasser und nicht-jodiertem Salz, um eine sanfte Salzlösung zu erzeugen. Gieße Salzwasser durch ein Nasenloch hinein und das Wasser läuft aus dem anderen Nasenloch heraus. Wiederhole auch den anderen Weg.

Dhauti - die Reinigung des gesamten Verdauungstraktes.

Vaman Dhauti – Trinke 1 -1,5 Liter lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen und kotze es wieder aus. Wenn dein Bauch zu groß ist, kann es sein, dass Speisereste unten im Magen sich ansammeln.

Nauli - eine selbst ausgeführte Bauchmassage, bei der nur die Muskeln der Bauchdecke verwendet werden. Der Praktizierende steht mit den Füßen etwa hüftbreit auseinander, die Hände auf den Knien, und der Körper in einem Winkel von etwa 45 Grad. Der Kern wird nach innen gedreht, indem die Bauchmuskeln abwechselnd im Uhrzeigersinn und dann im Gegenuhrzeigersinn bewegt werden. (Basis Uddiyana Bhanda)

Basti - eine Darmspülung.

Kapalabhati - eine Pranayama (Atem) Praxis, die die Nadis und die Chakras energetisieren und ausgleichen soll. Genauer gesagt, ist es ein scharfer, kurzer Ausatem, gefolgt von einer Entspannung des Kerns, die es dem Körper erlaubt, von alleine einzuatmen.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

Chakren, Kundalini, Yoga Asanas

YOGISCHE REINIGUNGSTECHNIKEN /2

Traṭaka - das Starren auf einen festen Punkt wie einen schwarzen Punkt oder eine Kerzenflamme.

Die zwei zusätzlichen Reinigungen im Hatha Ratnavali sind:

Cakri – das Massieren des Anus, mit einem im Rektum bewegten Finger.

Dhanta Dauti – das Reinigen der Zunge von Resten mit einem Zungenschaber

Shanka Prakshalana –Diese Technik wird morgens auf nüchternen Magen geübt und sollte bei den ersten drei Malen unbedingt unter Anleitung eines praktiziert werden, da es eine Bewegungsabfolge dazu gibt.

Technik: Erwärme sechs bis sieben Liter Wasser auf 34-40°C. Füge 1/2 Teelöffel Meersalz pro Liter Wasser hinzu (bei hohem Blutdruck Diätsalz verwenden) . Die Temperatur des Wassers sollte während der gesamten Übung konstant gehalten werden. Trinke schnell die gesamte Wassermenge Glas für Glas. Übe nach jedem Glas Wasser fünf Streck- und Drehübungen, wie Trikonasana, Triyak Bhujangasana, Seitwärtsbeugen des Körpers, Meru Prishthasana und Tadasana. Nach dem fünften Glas gehst du auf die Toilette und führst Ashvini Mudra (schnelles Zusammenziehen und Loslassen der Analmuskeln) durch. Diese Mudra stimuliert die Peristaltik des Darms. Trinke weiterhin das warme, salzige Wasser, Glas für Glas und praktiziere die fünf Asanas und Ashvini Mudra, bis kein fester Stuhlgang mehr passiert. Der ganze Prozess ist erst dann abgeschlossen, wenn man komplett reines Wasser aus dem Darm ausscheidet. Die Farbe des Wassers darf gelblich sein, aber es sollte keine festen Bestandteile enthalten. Danach reinige den Magen, die Speiseröhre und die Bronchien mittels Dhauti (aber mit ungesalzenem Wasser) . Zum Schluss praktiziere Jala Neti, um Kopfschmerzen vorzubeugen. Entspanne dich nach der Shanka Prakshalana Praxis für etwa 1 Stunde. Bedecke deinen Körper gut, aber schlafe nicht ein.



A serene sunset scene on a beach. In the foreground, a woman is seated in a meditative pose, her hands in a mudra. In the background, a man is also seated in a meditative pose. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and reflecting on the wet sand. The overall mood is peaceful and contemplative.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 3

CHAKREN, KUNDALINI, YOGA ASANAS