

A woman with vibrant red hair is shown from the chest up, looking upwards with a serene expression. She is surrounded by a soft, ethereal glow of golden particles and light. To her left, a large, glowing orange flower with intricate, translucent petals is visible. The overall atmosphere is mystical and spiritual.

AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS  
UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

# DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

# DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

## TEIL 1 · VERBINDUNG MIT DEM MOND · CHANDRA MANTRAS

Wir beginnen mit Nadi Shodana für 5 Minuten:

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Hebe die rechte Hand – lege Zeige- und Mittelfinger auf die Stirn zwischen den Augenbrauen. Daumen und Ringfinger sind die Werkzeuge: der Daumen schließt das rechte Nasenloch, der Ringfinger das linke.

*Schritt 1:* Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atme langsam durch das linke Nasenloch ein – 4 Zählungen.

*Schritt 2:* Halte kurz – 2 Zählungen. Schließe beide Nasenlöcher.

*Schritt 3:* Öffne das rechte Nasenloch, schließe das linke. Atme durch rechts aus – 6 Zählungen.

*Schritt 4:* Atme durch rechts ein – 4 Zählungen. Kurz halten – 2. Dann durch links ausatmen – 6 Zählungen.

Danach mit ein paar stillen Atemzügen nachklingen lassen

Nadi Shodhana balanciert beide Gehirnhälften, reinigt die Energiekanäle und versetzt das Nervensystem in tiefen parasympathischen Ruhezustand – der ideale Zustand, um kosmische Energie zu empfangen.



**1** SCHLIESSE DAS RECHTE NASENLOCH.  
Atme langsam durch das linke Nasenloch ein.  
4 ZÄHLUNGEN  
EINATMEN LINKS

**2** HALTE KURZ.  
Schließe beide Nasenlöcher.  
2 ZÄHLUNGEN  
HALTEN BEIDE

**3** ÖFFNE DAS RECHTE NASENLOCH, SCHLIESSE DAS LINKE.  
Atme durch rechts aus.  
6 ZÄHLUNGEN  
AUSATMEN RECHTS

**4** ATME DURCH RECHTS EIN – 4 ZÄHLUNGEN.  
KURZ HALTEN – 2 ZÄHLUNGEN.  
DANN DURCH LINKS AUSATMEN – 6 ZÄHLUNGEN.  
EINATMEN RECHTS  
HALTEN BEIDE  
AUSATMEN LINKS

# DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

## DAS ERSTE CHANDRA MANTRA

Wir laden den Mond ein – als Brücke zwischen dir und dem Großen Trigon. Sprich dieses Mantra innerlich oder leise mit. Lass es im Körper resonieren.

OM CHANDRAYA NAMAHA

„Ich verbeuge mich vor dem Mond · Ich erkenne das Mondprinzip in mir an · Ich öffne mich für seine Weisheit – und für das Große Trigon, das er heute trägt,,

## DAS ZWEITE CHANDRA MANTRA

OM SOM SOMAYA NAMAHA

„Mondenergie · Ich verbeuge mich vor dem Mond als Nährendem und Heilendem. Der Mond trägt das Trigon in meine Tiefe,,

## DAS DRITTE CHANDRA MANTRA · VOLLENDUNG

OM SHRAM SHRIM SHRAUM SAH  
CHANDRAYA NAMAHA

„Die Bija-Mantras des Mondes in allen seinen Phasen · Ich rufe die gesamte Mondkraft in mich · Der Mond als vollständiger Träger und Vermittler des Großen Trigons"



# DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

## TEIL 2 · AKTIVIERUNG DES INNEREN HEILIGTUMS · MARMA POINTS

Marma Point 1 · Guda Marma

Lage: Lege beide Hände auf das Steißbein – die unterste Spitze der Wirbelsäule

Marma Point 2 · Basti Marma

Lage: Lege beide Hände übereinander auf den Unterbauch – drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels

Marma Point 3 · Nitamba Marma

Lage: Lege je eine Hand auf die äußeren Hüftknochen – beide Seiten gleichzeitig

### 1 Guda Marma

Lage:  
Lege beide Hände  
auf das Steißbein –  
die unterste Spitze  
der Wirbelsäule



### 2 Basti Marma

Lage:  
Lege beide Hände  
übereinander auf den  
Unterbauch –  
drei Finger breit  
unterhalb des  
Bauchnabels



### 3 Nitamba Marma

Lage:  
Lege je eine Hand  
auf die äußeren  
Hüftknochen –  
beide Seiten  
gleichzeitig



# DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

Marma Point 4 · Katikataruna Marma

Lage: Rolle dich sanft auf die Seite – lege eine Hand auf das Kreuzbein (flaches Dreieck direkt über dem Steißbein)

Marma Point 5 · Hridaya

Lage: Lege dich wieder auf den Rücken – lege beide Hände übereinander auf die Brustkorbmitte

## 4 Katikataruna Marma

Lage:

Rolle dich sanft auf die Seite – lege eine Hand auf das Kreuzbein (flaches Dreieck direkt über dem Steißbein)



Kreuzbein  
(flaches Dreieck direkt über dem Steißbein)

## 5 Hridaya Marma

Lage:

Lege dich wieder auf den Rücken – lege beide Hände übereinander auf die Brustkorbmitte



Brustkorbmitte  
(Herzmitte)

DIE HEILUNG DEINES SCHOSSRAUMES  
AKTIVIERUNG DEINES INNEREN HEILIGTUMS UND VERBINDUNG MIT HÖHEREN ENERGIEN

APANASANA

# APANASANA

## WIND-RELEASING POSE

— BEFREIT · ENTSPANNT · VERDAUUNGSFÖRDERND —



1 Lege dich auf den Rücken.  
Die Beine sind ausgestreckt,  
die Arme neben dem Körper.

2 Beuge die Knie und ziehe beide  
Beine langsam zur Brust.

3 Umschlinge deine Schienbeine  
oder Knie mit beiden Händen.

4 Ziehe die Knie sanft zur Brust,  
während du den Kopf und  
Nacken entspannt auf dem  
Boden lässt.

5 Halte die Position und atme  
tief und ruhig.

6 Löse langsam und lege die Beine  
wieder ausgestreckt ab.

