

TEXTKORREKTUREN:

S. 29

Die Wurzeln 4. Zeile, Nabhi-Chakra am 4. Wirbel LWS ergänzen

S. 29

letzter Absatz, 3. Zeile Mitte, 8. Wirbels BWS ergänzen

S. 50

1. grauer Kasten, Zeile 8: "Diese sieben bilden Kundalini Yoga." Es muss heißen: Diese **sechs** bilden Kundalini Yoga.

S. 61

Zeile 3: Hier ist aus der klassischen Epoche 200 - 800 VOR Christus (statt richtig NACH Christus) geworden – es muss also **nach** Christus heißen: **200 – 800 n. Chr.**

S. 110

rechte Spalte oben: Das Mantra *Aap Sahaai Hoa*, 3. Zeile. Bitte das E im zweiten Satsche durch ein A ersetzen, sowie ein h ergänzen: falsch: **Satsche Daa Satsche Doa**. richtig: **Satsche Dhaa Satscha Dhoa**

S.137

Text zu Halber Lotus: In der Sitzbeschreibung zu Halber Lotus muss der Text "rechter" Oberschenkel zu **Linker** Oberschenkel korrigiert werden.

S. 152 (Absatz mit Auflistung, erster Spiegelstrich): es fehlt das „a“ in parasympathisch.

S. 153 (unten, letzte Haltung, neben dem Begriff *Totenhaltung*)

und

S.416 (2. Spalte unten, unter dem Begriff *Totenhaltung*):

Der Sanskritbegriff ist beide Male falsch. Es muss immer, im ganzen Buch, **Shavasana** heißen.

S. 208 (1. Absatz, Herz)

und

S. 209 (in der Zeichnung des Herzen): muss es statt *Vorkammer* immer **Vorhof** heißen.

S. 211

Bild Lunge, rechts Mitte: 3 Lungenlappen des linken Lungenflügels. Es muss heißen: **2 Lungenlappen.**

S. 213 (Absatz „Grundlegender Organaufbau & Funktion“):

Im folgenden Satz muss das „oder“ durch ein „und“ ersetzt werden:

„Diese äußerst kleinen Partikel werdendurch die Darmschleimwand transportiert **und** vom Blut aufgenommen.“

S. 214 Bauchspeicheldrüse:

liegt eindeutig **oberhalb** des Nabels (und nicht **unterhalb**)

S. 215

Drüsensystem/Organe: Hypophyse Hirnanhangdrüse. Es fehlt der Schrägstrich: **Hypophyse/Hirnanhangdrüse.**

S. 223 – Steißbeinwirbel (XD): das muß **3 bis 5** heißen.

S. 225 (linke Spalte unterste Zeile): Rücken**en**muskeln.

S.226

Immunsystem/Organe: Rückenmark. Es muss heißen: **Knochenmark.**

S. 230-237:

Es soll statt Sushmana immer **Sushumna** heißen.

S.262 (6. Körper - Bogenlinie: 3. Zeile von unten):

„Die mit der Epiphyse verbundene Bogenlinie...“

Es muss heißen: **Die mit der Hypophyse verbundene Bogenlinie...** Es muss **Hypophyse** heißen (nicht Epiphyse).

S. 274:

Das Wort "Anger" ist nicht übersetzt. Muss also **Wut** heißen.

S. 276

Schreibweise auf der ganzen Seite vereinheitlichen: es muss immer **Prithvi** heißen.

S. 369:

RICHTIGE SEITENZAHL: **540** (FALSCH SEITENZAHL; DAHER BEI 2. AUFLAGE NICHT ERFOLGT)

Bei der Grace-of-god Meditation eintragen: **the** – also: **I am the grace of god.**

S. 348 (Überschrift):

Überschrift „DER 3HO INTERNATIONALEN ASSOZIATION DER KUNDALINI YOGA LEHRER / - INNEN“ wie folgt korrigieren:

„**DER INTERNATIONALEN 3HO VEREINIGUNG DER KUNDALINI YOGA LEHRER/-INNEN (IKYTA)**“

S. 348 (unter „Definition eines Yogis/einer Yogini“, erster Satz, letztes Wort):

Es müsste lauten: „**Ein Yogi/eine Yogini wird nicht beeinflusst von den gegensätzlichen Polaritäten des Lebens.**“

S.350 (Überschrift):

falsch ist „Berufsausbildung“. Muss heißen „**Berufsausübung**“.

S.396 + 398 (rechte Spalte):

Die neue Adresse von 3HO Deutschland lautet: **Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg.**

S.452 + 453:

Bitte den verwendeten Begriff „Nabel-Kriya“ immer durch **Nabhi Kriya** ersetzen.

S. 568 (Text der Meditation, 3. Zeile Ganz und gar liebevoll. Totally pious):

Statt *lieb*evoll muss es **fromm** heißen.

Also **fromm** einsetzen, auch wenn es ungewohnt klingt. *Pious* heißt nur fromm, nichts anderes.

BILD-KORREKTUREN:**Seite 137, Bilder**

Zwei Bilder wurden **vertikal** gespiegelt, da die Beine seitenverkehrt sind. PDF anbei.

Seite 459 - 1. Übung von Surya Kriya: Die Zeichnung war **seitenverkehrt**, bzw. falsch. Die rechte Hand liegt auf dem Knie, die linke Hand hält das Nasenloch zu, man atmet durch das rechte Nasenloch. Im Original ist die Zeichnung richtig herum. Ich habe den Text geprüft, der Text stimmt. Man atmet also durchs **rechte Nasenloch**. Korrigiertes PDF anbei.

Seite 478 - Übungsreihe: Kriya für Magnetfeld und Herzzentrum.

Betrifft die letzten drei Zeichnungen (Übungen 11 und 12), sie sind in der falschen Reihenfolge:

Übung 11: **Nach** der Zeichnung mit **dem Kopfkreisen** muss die Zeichnung des **Vorbeugens** zum Boden folgen. **Danach** für Übung 12 die Zeichnung für die Meditation, **aufrechtes Sitzen** Hände in Gyan Mudra. Das aufrechte Sitzen ist das letzte Bild der Übungsreihe. Korrigiertes PDF anbei.

Seite 564 - Meditation zur Heilung von Süchten

Das Bild ist falsch – die Daumen sind ausgestreckt, die **Daumenspitzen und Daumenunterseite** drücken in die Schläfen (nicht die Daumenknöchel). Korrigiertes PDF anbei.

Seite 584: Tershula Kriya

falsche Bilder: es gibt für das "Tershula Kriya" nur **eine einzige Position**, wie im Text beschrieben.

Bilder geändert - korrigiertes PDF anbei.

Diese Informationen werden zur Verfügung gestellt von:



Sat Nam Versand

Ringstrasse 98

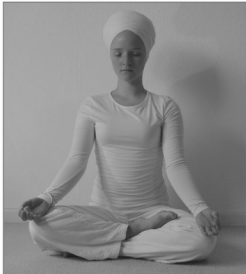
Fon: (0)60 78/78 90 60

e-mail: info@satnam.de

D- 64823 Gross-Umstadt

Fax: (0)60 78/78 90 65

Internet: www.satnam.de



PERFEKTE HALTUNG (Siddhasana)

Diese Haltung eignet sich hervorragend, um das Nervensystem anzuregen und die sexuelle Energie des Körpers zu nutzen. Es erfordert Übung, sie zu perfektionieren, aber wenn du sie erst einmal meisterst, versetzt dich allein schon das Sitzen in dieser Haltung in Meditation. Lege die linke Ferse unter das Geschlechtsteil; sie sollte den Punkt am Becken berühren, der zwischen Rektum und Geschlechtsorgan liegt (Anm. d. Ü.: am Damm). Winkle das rechte Bein an und lege die Zehen des rechten Fußes hinter das linke Knie, die Zehen des rechten Fußes liegen in der linken Kniebeuge, nur der große Zeh liegt frei. Richte die Wirbelsäule gerade auf.

DAS SITZEN AUF EINEM STUHL

Wenn dir die grundlegenden Sitzhaltungen zu unbequem sind, kannst du auch auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne sitzen, die dich gut stützt. Wichtig ist dabei, die Füße gleichmäßig auf dem Boden aufzusetzen, so dass die untere Wirbelsäule und die Hüften nicht aus dem Gleichgewicht geraten und die Durchblutung der Hüftgegend im Hinblick auf die beiden Körperhälften ausgewogen ist.



EINFACHE HALTUNG (Sukhasana)

Die folgenden 3 Varianten der einfachen Haltung erfordern weniger Beweglichkeit und sind für die Knie einfacher als der Lotussitz. Von Nachteil ist, dass du verstärkt darauf achten musst, die untere Wirbelsäule leicht nach vorn zu drücken, damit die obere Wirbelsäule gerade bleibt.



Halber Lotus (Ardha Padmasana)

Variante 1 Lege den linken Fuß in die Leiste, so dass die Fußsohle am obersten Teil des Oberschenkels anliegt. Lege den rechten Fuß über das linke Fußgelenk, so dass er auf dem linken Oberschenkel ruht, die Fußsohle zeigt, wie auf dem Bild dargestellt, nach oben.

Variante 2 Setze dich in Sukhasana und drehe die Ferse des der Leiste am nächsten liegenden Fußes hoch. Lege den Fuß so, dass er oben liegt und direkt auf der Wade ruht, wobei das Gelenk des oberen Fußes etwa 5 cm über dem Gelenk des unteren Fußes liegt. Drücke in dieser Position den unteren Rücken bewusst nach vorn, denn er wird wieder zurückrutschen wollen.



Variante 3 Wenn die ersten beiden Haltungen zu anstrengend sind, versuche diese Variante. Lege einen Fuß unter das gegenüberliegende Knie und ziehe dann den ausgestreckten Fuß unter das andere Knie. Richte die Wirbelsäule gerade auf und drücke den unteren Rücken leicht nach vorn.

SURYA KRIYA – SONNENENERGIE I VON 2

SURYA KRIYA

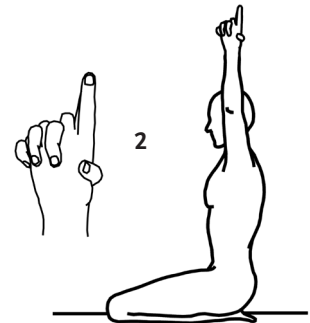
1) Nasenlochatmung rechts. Setze dich mit geradem Rücken in einfache Haltung. Die rechte Hand liegt in Gyan Mudra auf dem Knie. Halte das linke Nasenloch mit dem Daumen der linken Hand zu. Die übrigen Finger weisen gestreckt nach oben. Atme in langen, tiefen, kraftvollen Atemzügen durch das rechte Nasenloch ein und aus. Konzentriere dich auf den Fluss des Atems. Fahre für **3–5 Minuten** fort. Dann atme ein und entspanne.

Diese Übung zapft den „Sonnen“-Atem an und gibt dir einen klaren, gerichteten Verstand.



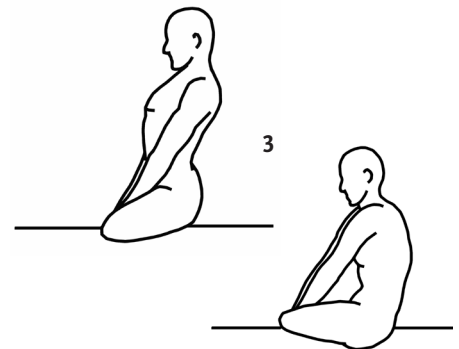
2) Sat Kriya. Setze dich auf die Fersen, strecke die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Verschränke die Finger mit Ausnahme der Zeigefinger, die gestreckt nach oben weisen. Männer kreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen den linken Daumen über den rechten. Beginne rhythmisch SAT NAM zu singen. Wenn du SAT singst, ziehe den Nabel ein. Bei NAM entspanne ihn. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Setze die Übung **3 Minuten** fort. Dann atme ein, halte den Atem an und ziehe Mulbandh. Stell dir vor, wie deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper kreist. Entspanne. Wiederhole diese Übung **3 Minuten** lang. Dann atme ein, ziehe Mulbandh und richte im Geiste alle Energie auf die Fingerspitzen. Atme aus und entspanne.

Diese Übung verschafft dir den Zugang zu allen Energien, die im Nabelpunkt gespeichert sind.



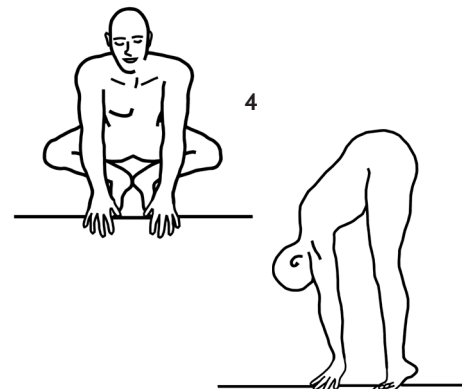
3) Wirbelsäulenbiegen (Kamelritt). Setze dich in einfache Haltung. Greife die Schienbeine mit beiden Händen. Atme ein, biege die Wirbelsäule nach vorn und hebe die Brust an. Atme aus und biege die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf während der Bewegungen auf gleicher Höhe. Mit jeder Einatmung lass das Mantra SAT und beim Ausatmen NAM in deinem Inneren schwingen. Ziehe Mulbandh bei jedem Ausatmen. Fahre rhythmisch und tief atmend **108-mal** fort. Atme ein und halte die Luft kurz an, der Rücken ist vollkommen gerade. Atme aus und entspanne.

Diese Übung führt die gelöste Kundalini-Energie die Wirbelsäule entlang und unterstützt ihre Beweglichkeit.

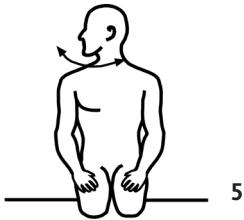


4) Frösche. Setze dich in die Hocke, die angehobenen Fersen berühren einander. Halte die Arme zwischen die Knie, die Finger berühren den Boden, der Kopf ist angehoben. Atme ein und hebe das Gesäß, strecke die Beine, senke die Stirn Richtung Knie, die Fersen bleiben angehoben. Beim Ausatmen kehre in die Ausgangsposition zurück, sieh nach vorn. Fahre **26-mal** fort, atme tief. Abschluss: Atme ein und strecke dich hoch, entspanne dich und senke das Gesäß auf die Fersen.

Diese Übung transformiert die sexuelle Energie.



SURYA KRIYA – SONNENENERGIE I VON 2



5) Nackendrehen. Setze dich auf die Fersen und lege die Hände auf die Oberschenkel, halte den Rücken ganz gerade. Während des Einatmens drehe den Kopf nach links und lasse im Geiste das Mantra SAT schwingen. Atme vollständig aus, während du den Kopf nach rechts drehst und lasse NAM in deinem Geist schwingen. Setze die Bewegung **3 Minuten** fort.

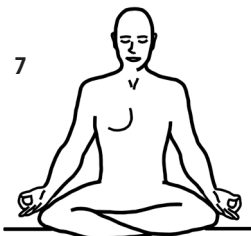
ABSCHLUSS: Atme ein und drehe den Kopf geradeaus. Atme aus und entspanne.

Diese Übung öffnet das Kehlkopf-Chakra, regt die Durchblutung zum Kopf an und arbeitet an der Schilddrüse und den Nebenschilddrüsen.



6) Seitliches Beugen der Wirbelsäule. Setze dich in einfache Haltung. Lege die Hände auf die Schultern, Finger nach vorn und Daumen hinten, halte Oberarme und Ellbogen parallel zum Boden. Atme ein und neige dich zur linken Seite. Atme aus, neige dich zur rechten Seite. Setze die wiegende Übung **3 Minuten** fort, atme tief. Dann atme aufrecht in der Mitte ein. Entspanne.

Diese Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und gleicht das Magnetfeld aus.



7) Meditation. Setze dich mit gerader Wirbelsäule in eine perfekte Meditationshaltung. Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Zieh den Nabelpunkt nach innen, halte ihn dort, spanne Mulbandh an, halte es. Beobachte das Fließen des Atems, so wie er ohne dein Zutun entsteht. Beim Einatmen höre auf das gedankliche SAT und beim Ausatmen auf das gedankliche NAM. Setze diese Meditation **6 Minuten** oder länger fort.

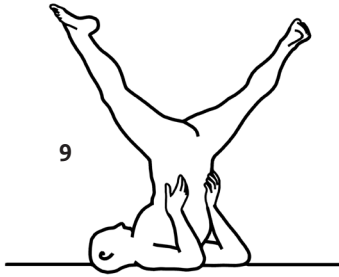
Dies führt dich in eine tiefe selbstheilende Meditation.

Kommentar:

„Diese Kriya ist nach der Sonnenenergie benannt – Surya. Wenn du viel ‚Sonnenenergie‘ hast, wirst du nicht frieren, bist energetisch, ausdrucksstark, extrovertiert und enthusiastisch. Das ist die Energie der Reinigung. Sie hält das Gewicht niedrig und unterstützt die Verdauung. Sie bewirkt, dass der Verstand klar, analytisch und handlungsorientiert ist. Diese Übungen regen die positive pranische Kraft und die Kundalini-Energie selbst systematisch an. Surya Kriya sollte gelegentlich zu deinem Sadhana gehören, um die Stärke deines Körpers und deine Fähigkeit zu erhöhen, dich auf viele Aufgaben gleichzeitig konzentrieren zu können.“ YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus den „Sadhana Guidelines“.

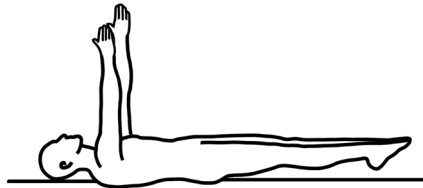
KRIYA FÜR MAGNETFELD UND HERZZENTRUM 3 VON 3



9) Schulterstand. Hebe dich langsam in den Schulterstand, spreize die Beine weit auseinander und beginne mit Feueratem. **3 Minuten.**

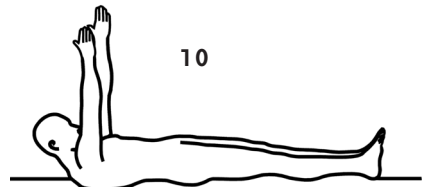
Entspanne **3 Minuten** in Rückenlage.

Diese Übung arbeitet an der Schilddrüse.



10) Abwechselndes Heben von Kopf und Beinen. Leg dich auf den Rücken. Atme ein und hebe die gestreckten Beine 15 cm hoch; die Arme werden von den Schultern aus gerade in die Höhe gestreckt, die Handflächen einander zugewandt. Beim Ausatmen senke die Beine auf den Boden und hebe den Kopf an, presse das Kinn fest auf die Brust. **3 Minuten**, atme lang und tief. Dann entspanne für **2 Minuten.**

Diese Übung ist gut für das Herzzentrum.



11) Kreisen des Kopfes. Setze dich in einfache Haltung, bringe die Unterarme vor die Brust und fasse mit den Händen jeweils den Ellbogen der gegenüberliegenden Seite. Kreise mit dem Kopf langsam in einer Acht. **30 Sekunden** lang in die eine und dann **30 Sekunden** lang in die andere Richtung. Dann atme tief ein und beuge dich nach vorn zum Boden. Atme aus und richte dich so schnell wie möglich auf. Wiederhole die Auf- und Abbewegung **10-mal.**

Die Übung ist gut für das Herzzentrum.



12) Meditation: Meditiere und chante folgendes Mantra:

GOD AND ME, ME AND GOD, ARE ONE.

Gott und ich, ich und Gott sind eins.*

11



Kommentar:

„Diese Übungsreihe arbeitet an der Harmonisierung und Erneuerung des Nervensystems, indem das Herzzentrum angeregt wird. Dein normales Gefühl von Glück, Verbundenheit und Wohlbefinden ist vom Gleichgewicht deiner individuellen Aura abhängig. Wenn es stark ist, gehorchen deine Muskeln der Botschaft der Nerven, genauso wie die Nerven klare Botschaften an das Gehirn senden. Ein gutes Funktionieren des Nervensystems hängt vom Gleichgewicht der Spurenelemente und Hormone im Blut ab. Diese Übungsreihe wird das Blut ausgleichen. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn du ein Set so lange übst, bis du es meisterst. Schaffst du die angegebenen Zeiten nicht, dann tue einfach, was du kannst, und arbeite dich langsam an sie heran. Sobald du die angegebenen Zeiten und Haltungen einhalten kannst, setze die Reihe weitere 40 Tage fort, so dass du auch die geistige Haltung und die dem Set innewohnende Meditation meisterst.“ YOGI BHAJAN

12



Dieses Set wurde den Sadhana Guidelines entnommen.

*Das Mantra bitte auf Englisch rezitieren, die Übersetzung dient lediglich dem besseren Verständnis.

MEDITATION ZUR HEILUNG VON SÜCHTEN

MEDITATION FÜR HEALING ADDICTIONS



Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung. Halte den Rücken gerade und kippe die unteren 6 Wirbel etwas nach vorn.

Augen: Die Augen sind geschlossen und du konzentrierst dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Mantra:

SAA-TAA-NAA-MAA

Mudra: Balle beide Hände zu Fäusten und mache die Daumen gerade. Setze die Daumen auf die Schläfen, suche dort die Vertiefung, in die sie genau hineinpassen: am unteren Bereich der Stirn, gerade über der Verbindung der Schläfe mit dem Keilbein. Presse mit geschlossenen Lippen die hinteren Backenzähne aufeinander. Die Zähne bleiben zusammengedrückt, aber wechsele zwischen festem Druck und Lockern des Drucks ab, dadurch wird ein Muskel unter dem Daumen in rhythmische Bewegung versetzt. Fühle, wie die Daumen massiert werden, und übe mit den Händen einen festen Druck aus.

Lass den Panj Shabd, die 5 Urklänge, in deinem Geist schwingen, am 3. Auge: SAA-TAA-NAA-MAA.

Zeit: 5–7 Minuten. Mit einiger Übung kann die Dauer auf **20** und schließlich auf **31 Minuten** erhöht werden.

Kommentar:

„Diese Meditation gehört in die Kategorie, die in der zukünftigen medizinischen Gesellschaft sehr bekannt werden wird. Meditationen werden benutzt werden, um alle möglichen Arten geistigen und körperlichen Übels zu bessern. Es kann aber noch 500 Jahre dauern, bevor die neue medizinische Wissenschaft die Wirkungen dieser Art von Meditationen gut genug versteht, um all ihre Parameter zu bestimmen und zu messen.“

Der Druck, den die Daumen ausüben, löst einen rhythmischen Reflex zum Hirnstamm aus. Dieser Reflex aktiviert ein Hirnareal, direkt unter dem Stiel der Epiphyse. Ein Ungleichgewicht in dieser Zone bewirkt, das man geistige und körperliche Süchte scheinbar nicht loswerden kann.

In der modernen Kultur ist dieses Ungleichgewicht weit verbreitet. Wenn wir nicht nach Rauchen, Essen, Trinken oder Drogen süchtig sind, dann sind wir im Unterbewusstsein nach Akzeptanz, Unterstützung, Zurückweisung, emotionaler Liebe und Ähnlichem süchtig. All diese Süchte führen zu unsicheren und neurotischen Verhaltensmustern.

Ein Ungleichgewicht in diesem Bereich der Epiphyse stört die Ausstrahlung der Epiphyse selbst. Dabei ist es diese pulsierende Strahlung, die die Hypophyse steuert. Da die Hypophyse das Drüsensystem des gesamten Körpers steuert, kommen also der ganze Körper und der Geist aus dem Gleichgewicht. Diese Meditation korrigiert das Problem. Sie eignet sich hervorragend für jeden Menschen, ist aber insbesondere für die Rehabilitation nach Drogenabhängigkeit, bei Geisteskrankheiten und phobischen Zuständen wirksam.“ YOGI BHAJAN

TERSHEMA KRIYA – DER DONNERKEIL SHIVAS

TERSHEMA KRIYA „THUNDERBOLT OF SHIVA“



Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Augen: Die Augen sind geschlossen und blicken auf die Rückseite der Lider.

Mudra: Lege die Ellbogen an die Rippen und strecke die Unterarme in Höhe des Herzzentrums vor dir aus, die Handflächen weisen nach oben und überkreuzen sich, die rechte über der linken, die Hände etwa 10° höher als die Ellbogen. Die Handgelenke sind gerade, die Arme bilden von den Ellbogen bis zu den Spitzen der gestreckten Finger eine gerade Linie. Die Daumen sind zu den Seiten gestreckt, Handflächen und Fingerspitzen sind versetzt und ragen ein wenig über die Ränder der Hände hinaus.

Mantra: Rezitiere im Geiste das Mantra:

HAR HAR WHA-HE GU-RU



Atmung und Visualisation: Atme durch die Nase ein, halte den Atem an und ziehe den Nabel ein. Rezitiere im Geiste das Mantra so lange, wie du die Luft anhalten kannst; stell dir dabei deine Hände von weißem Licht umgeben vor. Dann atme durch die Nase aus und stell dir vor, wie Blitze aus deinen Fingerspitzen schießen. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, halte den Atem aus, spanne Mulbandh an und wiederhole das Mantra wieder so lange, wie du kannst. Atme erneut tief ein und fahre so fort.

Zeit: Für diese Kriya werden **31–62 Minuten** als Übungszeit empfohlen.

Kommentar:

„Tershula ist der Name des Donnerkeils von Shiva, einer der 3 Götter, die im Hinduismus die Dreifaltigkeit darstellen: Brahma, Vishnu und Shiva. Shiva ist der, der zerstört bzw. regeneriert. Die Tershula Kriya kann den Selbstheilungsprozess in Gang setzen. Diese Meditation gleicht die 3 Gunas aus, die 3 Qualitäten, die die gesamte Schöpfung durchdringen: Rajas, Tamas und Sattva. Diese Kriya bringt die 3 Nervensysteme zusammen. Sie verleiht dir die Fähigkeit, über Entfernung, durch Berührung oder durch deine Projektion zu heilen. Durch die Ausübung dieser Kriya können viele psychische Erkrankungen und Störungen der Persönlichkeit geheilt werden. Sie hilft auch dabei, Phobien, insbesondere Vater-Phobien, zu überwinden.“

Es empfiehlt sich, diese Meditation in einem kühlen Raum oder abends, wenn es kühler ist, zu praktizieren, da sie die Kundalini direkt stimuliert und eine große Menge Hitze im Körper erzeugt.“ YOGI BHAJAN