

INHALT

- 7 Bevor du mit diesem Praxisbuch arbeitest.
Auszüge aus dem Inhalt von Einführung in Kundalini Yoga Teil 1, „Atmung und Haltung“
- 8 Wohlstand; Abkürzungsverzeichnis
- 10 Du bist auserwählt
- 11 Wir leben in einem Zeitalter...
- 12 Die Gesungene Landkarte die Erde und Himmel verbindet
- 13 Kundalini, „schlangende Energie“ oder Locke des Geliebten?
- 14 Die Verbindung von Erde und Himmel in uns. Die Geschichte von Adam und Eva
- 15 Raumschiff für die Seele
- Praxis**
- 18 Bevor wir anfangen – eine Entspannung ☺
- 19 **Unterricht 7 - Bandhas - die Energielenkung. Teil 2**
- 20 Die Zwerchfellschleuse - Uddiyana Bandha
- 21 Die große Schleuse – Maha Bandha, Bandhas in der Praxis
- 22 Kriya zur Reinigung des Selbst
- 23 Meditation mit langem Ek Ong Kar...
- 25 **Unterricht 8 – Entspannung - die Vorstufe von Samadhi**
- 26 Bewegungsentspannung
- 27 Sat Kriya; Entspannungshaltungen
- 28 Panj Shabd Meditation/Kirtan Kriya
- 29 Kundalini Yoga bei Alzheimerpatienten
- 30 **Unterricht 9 - Chanten und Entspannen**
- 31 Vorbereitungsübungen: Atemübung um die Stimmbänder zu entspannen; Inneres Ohr balancieren
- 32 Kriya: Besiege deine eingebildeten Unfähigkeiten
- 33 Meditation zur Heilung aller Krankheiten – Ra Ma Da Sa...
- 35 **Unterricht 10 – Der Körper – ein Orchester**
- 36 Hummel Atmung (Brahmari); Vokale chanten
- 37 Kriya für den Atem
- 39 Entspannung: den Klangkörper wahrnehmen; Meditation mit dem Ur-Mantra ONG, Chanten von Ong
- 40 Gesang der Seele, Singen als Lebenselixier; Für eine saubere Stimme und Atmung
Nahrungsmittel, die die Lunge und ihre Funktion unterstützen
- 41 **Unterricht 11 – Gleichgewicht - der Tanz mit der Dualität**
- 42 Inneres Gleichgewicht
- 43 Totales Gleichgewicht Kriya
- 45 Meditation, um sich wohl und zufrieden zu fühlen
- 46 **Unterricht 12 – Meditation - Reinigungstechnik für das Bewusstsein**
- 47 Konzentrationsübungen; Visualisieren des Mantras Aad Gure Name...
- 48 Vorbereitungskriya für Lungen, Magnetfeld und tiefe Meditation
- 49 Meditation, wenn du ratlos bist, auch Gyan-Mudra-Kriya genannt
- 50 Tratakam Meditation
- 51 Gute Sicht Mandala
- 52 **Unterricht 13 – Weltbild des Yoga – die Stufen der Entwicklung des Bewusstseins**
- 53 Diagramm – Stufen der Entwicklung
- 55 Brahman, Prakriti, Purusha, Maya
- 56 Kriya: Körperlich, mental und spirituell fit werden
- 57 Meditation „Ich bin“ um dein Sein zu erkennen

Basiswissen

- 59 Mantren, die in diesem Buch vorkommen
- 62 Mudren, die in diesem Buch vorkommen

Wissenswertes

- 66 Mudra – eine Geste der Kommunikation
- 67 Die einzelnen Finger und ihre Bedeutung
- 71 Meridian- und Organ-Zuordnung der einzelnen Finger nach der Lehre der Fünf Elemente
- 72 Tabelle: Zusammenstellung der Zuordnung der Finger zu verschiedenen Elementen nach Tao-Yoga
- 73 Atem-Alchemie
- 74 Gehirnwellen, Atem und geistige Fähigkeiten
- 75 Anzahl der Atemzüge pro Minute und ihre Wirkung
- 77 Die Mond- und Sonnenatmung nach Hatha Yoga
- 78 Regulationsimpulse des Körpers
- 81 Der Rhythmus als Kraftquelle
- 82 Summen, chanten oder singen – sich mit dem Kosmos in Einklang bringen
- 84 Vokale erzeugen tönende Räume
- 86 Wirkung des Wortes
- 90 Begriffe zur Meditation
- 92 Wissenswertes über Meditation
- 93 Mantra-Meditation
- 97 Auswirkung der Meditation auf das Wohlbefinden
- 99 Eigene Meditationspraxis
- 100 Sadhana
- 101 Sikh Dharma
- 102 Die Kraft des Segens
- 104 Eine lebendige Mala
- 106 Yogi Bhajan; 3HO; über die Autorin
- 107 Literatur und Quellenangaben



Hier ein kleiner Auszug aus „Erde und Himmel“ S. 66:

MUDRA - EINE GESTE DER KOMMUNIKATION

Handhaltungen und Gesten sind eine grundlegende Art des menschlichen Ausdrucks. Jeder Mensch setzt sie zur Kommunikation ein (z. B. bei der Begrüßung). Diese Art der Gebärdensprache finden wir in allen Kulturen auf der ganzen Welt. Sie gehört zu unserem archaischen Erbe und ist tief in uns, in unserem Unterbewusstsein, verankert. Sie wird von uns intuitiv verstanden.

Mudra (Sanskrit) wird oft als Symbol, Geste oder Siegel übersetzt. Wörtlich bedeutet Mudra „Freudebringer/-geber“. Die Silbe Mud steht für „Freude, Geste der Verehrung, Begrüßung“, die Silbe Ra für „aus sich heraus Gebendes, Strahlendes“, auch für die Sonne und das Königliche.

Im Westen kennen wir Mudren hauptsächlich als eine Handgeste, -bewegung oder -stellung. In Indien zählen zu den Mudren auch die symbolischen Augen- und Körperhaltungen. Diese finden wir in der religiösen Praxis, in Ritualen, im klassischen indischen Tanz und Schauspiel. Fast bei jeder Abbildung von Buddhas, Göttern und auch bei den christlichen Heiligen (z.B. Ikonen) sind Mudren zu sehen. Diese Darstellungen dienen u.a. als Unterweiser für das uralte Wissen. Mudren sind ein Teil der Yogapraxis. Allein oder zusammen mit Mantren verstärken sie die Auswirkungen von Asanas und Meditation.

MIRI-PIRI-VERLAG

Bücher für Yoga und bewusste Lebensgestaltung
www.miri-piri-verlag.de post@miri-piri-verlag.de

Praxisbuch

EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA TEIL 2

ERDE UND HIMMEL

FELICJA FAUSTYNA

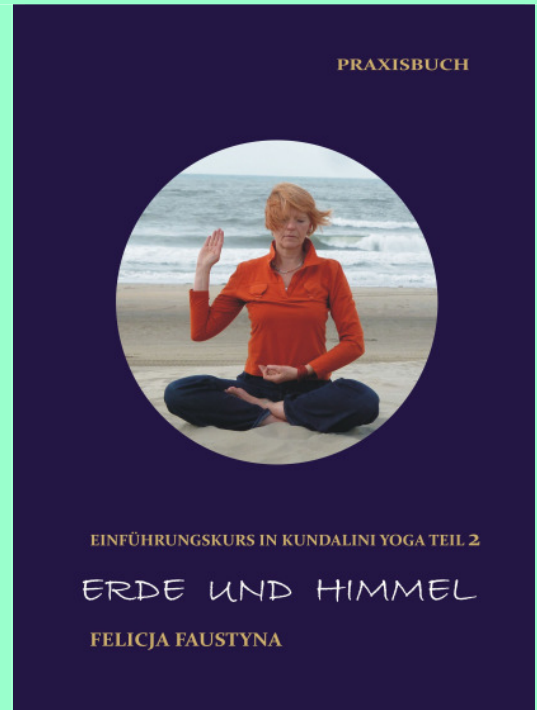
Das zweite Praxisbuch aus der Reihe „Einführung in Kundalini Yoga“ vertieft die Grundlagen der Kundalini Yoga, die in dem ersten Buch „Atmung und Haltung“ erläutert wurde. In sieben systematisch aufgebauten Unterrichtseinheiten wird auf die Wirkungsweise der Übungen, sowie die entsprechenden Yogatechniken eingegangen.

Das Kapitel Basiswissen über Mantren und Mudras vervollständigt die Unterrichtseinheiten. Das Kapitel „Wissenswertes“ beinhaltet interessante, die Unterrichtsthemen ergänzende Informationen über: Wirkungsweise des Mudra; Finger und ihre Bedeutung, Gehirnwellen und geistige Fähigkeiten; Anzahl der Atemzüge pro Minute und ihre Wirkung; Regulationsimpulse des Körpers; Rhythmus als Kraftquelle; Summen und Chanten; Vokale; Wirkung des Wortes; Meditation; Sadhana und Sikh Dharma. Abgerundet werden die Kapitel durch kleine Weisheiten und Zitate.

Der „Einführungskurs ins Kundalini Yoga“ Teil 2 ist gleichermaßen für SchülertInnen als auch für LehrerInnen geeignet. Die Schüler können mit dem in diesem Buch gegebenem Hintergrundwissen die Yogapraxis vertiefen und die Übungen des Yogaunterrichts selbstständig zu Hause ausführen. YogalehrerInnen finden in diesem Praxisbuch vielfältige Hilfen und Anregungen und können ihren Unterricht somit abwechslungsreich gestalten.

Felicja Faustyna studierte Architektur und Fotografie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildete sie sich weiter in Fußreflexzonenmassage, Kinesiologie, Biodynamischer Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, sowie den „Inneren Erfahrungen“ bei Klaus Lange. Seit 1996 praktiziert sie Yoga. Sie absolvierte die Ausbildungen zur Kundalini Yogalehrerin Stufe I und II, Kinder Yogalehrerin, Business-Yoga-Trainerin, Sat Nam Rasayan Stufe I und Yoga Lehrerin für Schwangere. Seit 1998 unterrichtet sie Yoga, seit 2005 führt sie ihre eigene Schule.

2008 ist ihr erstes Buch „48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yogaunterricht“ erschienen. Danach folgte 2009 „Atmung und Haltung“ und 2011 „Erde und Himmel“ aus der Reihe „Einführungskurs in Kundalini Yoga“. 2012 wurde das „Gute Sicht Mandala“ als Vorbote des Buches „Die gute Sicht - ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen“ publiziert. Das Buch selber ist 2013 erschienen.



Miri Piri Verlag, 3 Auflage 2012, Format 21 x 28 cm, 108 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-9812575-2-6 € 19,60 www.miri-piri-verlag.de, post@miri-piri-verlag.de