

Kundalini. Das Erbe der Nath-Yogis.

KUNDALINI

Das Erbe der Nath-Yogis
ISBN: 3890943969
88 Seiten

Bei Amazon
(auch für Kindle)

OWK
präsentiert:

Devananda Naatha
Kundalini
Das Erbe der Nath-Yogis
Bei Amazon

(auch als Kindle-eBook)

Kurzbeschreibung

Ursprünglich bedeutet der Sanskrit-Begriff "Yoga" "Vereinigung mit Gott" - und sammelt als Oberbegriff alle Methoden, deren Ziel es ist, zur sogenannten "Erleuchtung" zu führen.

Ein wichtiger Zweig ist dabei das Kundalini-Yoga. In diesem Yoga geht es nicht so sehr um körperliche Übungen, sondern vielmehr um die Erweckung einer geheimnisvollen Energiequelle, die in der Basis der Wirbelsäule schlummert, bis man sie durch Übungen gezielt stimuliert. Danach steigt sie Wirbel um Wirbel (Chakra um Chakra) das Rückgrat hoch, um schlussendlich das Gehirn zu fluten und den Übenden zur Gotteserfahrung zu führen.

Als Überbringer dieser Lehre versteht sich der alte Orden der Nath-Yogis, der sich in seiner Tradition auf die ursprünglichen Rishis beruft, also jene indischen Heiligen, welche die ersten spirituellen Schriften überhaupt (Veden, Upanishaden) verfasst haben. Nath waren immer bereit zu lehren - man musste sie nur finden. "Vereinigung mit Gott" im Sinne der

Nath-Tradition ist die Vereinigung des Wahrnehmenden mit der Wahrnehmung, die Vereinigung von Bewusstsein MIT der Welt der Erscheinungen. Weder Subjekt noch Objekt werden als Illusion abgetan - sondern Subjekt und Objekt werden EINS. Kundalini ist dabei zuerst das Fahrzeug, dann die Welt, bis sich am Ende der Übeude selbst als Kundalini wiederfindet und sich nicht VON ihr (der Welt), sondern IN ihr erlöst.

Bei Amazon

Lesung:

Inhaltsverzeichnis

I - Einführung

Yoga, Kundalini & der Orden der Nath.
Shiva und Shakti
Kundalini-Shakti

II - Theorie.

Die Chakren-Lehre der Nath.
Warum sieben?
Die sieben Stufen vom Nichts zur Welt
Der Umkehrprozess im menschlichen Körper
Die Chakren im menschlichen Körper
Die innere Flöte und der Weg zurück
(R)Evolutionäre Gedanken
Die Chakrenarbeit
Die Energiekanäle
Die drei Hauptkanäle

III - Praxisteil

Energieübungen
Kundalini hochziehen
Kundalini und Sex
Reinigen des dritten Auges
Kundalini-Schütteln
Kundalini-Zittern
Vagyoga & Kundalinimeditation
Das Kundalini-Wiegen
So-Ham Atmung
Die Chakren-Meditationen
Yoga Nidra
Einleitung
Der Bewegungsimpuls
Tiefenentspannung
Die Technik
Sinn und Zweck
Phantomkörper
Shaktipat

IV - Die Kundalini-Erfahrung. Der Auslösungsprozess

Erhöhte Energie
Aufgabe / Hingabe
Erste Aufstiegssymptome
Der endgültige Aufstieg

Die Vereinigung, Sammadhi

Bei Amazon

(auch als Kindle-eBook)