

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage: Charkas

Kontext: kurs definieren

Antworten: 3
Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2352
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Energiezentren im Astralkörper
7 Hauptchakras in der hier verbreiteten Zählung.
- Wörtlich: "Rad"
- Symbolisieren Bewusstseinszustände.
Mit Zuordnungen von bestimmten Farben, Keimblättern, Elementen, Symbolen.

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage: Beschreibe die drei Haupt-Nadis mit ihren Funktionen

Kontext: Wenige Sätze

Antworten: 3
Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2357
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Sushumna, Zentralkanal in der Mitte des Körper in oder nahe der Wirbelsäule läuft vom Basis-Chakra bis zum Kronen-Chakra
Verbindet alle Haupt-Chakras. Störungen im Energiefluss der Sushumna beeinträchtigen die Lebendigkeit.
- Ida befindet sich eher im linken Teil des Körpers und beeinflusst die rechte Gehirnhälfte
Assoziation: Mond, weiblich, Gefühle, Parasympathikus
- Pingala befindet sich im rechten Teil des Körpers und beeinflusst die linke Gehirnhälfte
Assoziation: Sonne, männlich, Denken, Sympathisches Nervengeflecht.

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Viveka

Kontext: kurz definieren bzw. übersetzen

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2391
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Unterscheidungskraft
eines der 4 Sadhana Chatushtayas

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Prana Vayu

Kontext: kurz erklären bzw. übersetzen

Antworten: 6
Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2388
Quelle: Yoga-Vidya, Mitschrift

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Die feinstofflichen Energieformen werden in 5 Ojas unterteilt.
Spirituelle Methoden sublimieren grobstofflichere Energie in Ojas.
- 1. Prana Vayu: Energie, die hinter dem Atemsystem steht.
Khumbaka (Luft anhalten) fördern die Sublimierung
- 2. Apana Vayu: Energie die hinter Ausscheidung und Sexualität steht.
Brahmacharya (Enthaltsamkeit) fördert Sublimierung
- 3. Samana Vaya: Energie die hinter der Verdauung steht.
Fasten fördert Sublimierung
- 4. Vyana Vaya: Energie die hinter dem Blutkreislauf steht
Asanas fördern die Sublimierung
- 5. Udana Vaya: Energie, die hinter der Kommunikation steht
Mauna (Schweigen) fördert Sublimierung

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Kshetra

Kontext: kurz definieren/Übersetzen.

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2387
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 8.6

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Sphäre des Körpers, Neben-Chakra
Wörtlich "Feld", korreliert mit einem Haupt-Chakra.

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Shiva-Shakti-Philosophie?

Kontext: kurz definieren.

Antworten: 3
Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2386
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 8.1

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Shiva repräsentiert das unveränderliche reine Bewußtsein. Shakti repräsentiert die schöpferische Energie
- Ursprünglich waren Shiva und Shakti vereint. Durch eine Schwingung (Spanda) trennte sich Shakti von Shiva und schaffte erst die 2 Kausalwelten, dann die 3 Astralwelten und schließlich die physische Welt.
- Zyklisch vereinigen sich Shiva und Shakti wieder (Auflösung), bleiben zusammen (kosmische Nacht) und trennen sich wieder (Schöpfung)

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:

Kundalini-Yoga, nenne die 5 Zweige.

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2385

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 8.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

● Mantra-Yoga

Die Klangenergie von Sanskrit-Fersen und -Silben wirken auf die Nadis und Chakras.

● Nada-Yoga

Wortlose Klangenergie / Musik wird genutzt. Hören auf den inneren Klang (Nada)

● Yantra-Yoga

Durch geometrische Figuren (Yantras), Farben und Symbole werden Energien geweckt.

● Laya-Yoga

Auflösung (Laya) bzw. Transformation von Grobstofflichen Energien in Feinstoffliche. Durch Meditation oder die gezielte Lenkung von Prana.

● Hatha-Yoga mit Konzentration auf Energiezentren (Chakras) und Energielenkung.

Mit allen 5 Hauptpraktiken des Hatha-Yoga (Kriyas, Asanas, Pranayama, Bandhas, Mudras)

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:

Kundalini

Kontext: kurz definieren

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2353

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

● Wörtlich "die Aufgerollte", schöpferische Kraft im Menschenkörper.

eine intelligente Kraft, die Menschen erfahren können, wenn sie dafür bereit sind. Allerdings ist der im westen übliche Arbeitsalltag dieser kraft ziemlich egal.

● Im Muladhara-Chakra schlummernde potentielle Kraft.

Der statische Teil der Shakti-Energie. Prana ist der dynamische Teil von Shakti-Energie.

● Steigt bei der Kundalini-Erweckung durch die Shushumna auf.

Kundalini-Erweckung ist ein Prozess des Aufsteigens der Kundalini durch alle Chakras, aber auch nur auf einige Begrenzt.

● Vereinigung mit der Shiva-Energie im Sahasra-Chakra bewirkt Zustand des höchsten Bewusstseins.

Vollständige Kundalini-Erweckung,

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Prana

Kontext: kurz definieren

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2350
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Lebensenergie, Lebenskraft
auch Atem

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Mudras

Kontext: kurz definieren

Antworten: 3
Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2356
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Sanskrit: "Siegel".
Energieweckende und -leitende Praktiken.
- Im Hatha-Yoga Körperhaltungen verbunden mit Atemtechnik, Visualisierung und Mantras.
- Symbolische Handgeste im Alltag, in der religiösen Praxis und in der indischen Kunst und im Tanz.

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage: Tantra

Kontext: kurz definieren, einige Stichworte

Antworten: 3

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2355

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Eine bestimmte Art Altindischer Schriften (Schastras, Agamas)

Blütezeit zwischen 7. bis 15. Jh., Teilse bis 3000 v Chr. Zurückgehend

- Baut auf auf die Shiva-Shakit-Philosophie

Durch die Spaltung (Spandana) von Shiva (absolutes Bewußtsein) und Shakti (schöpferische Energie) ist dieses Universum entstanden. Shiva und Shakti sind in jedem Teil des Universums und in jedem Menschen vorhanden.

- Die tantrischen Schriften beschreiben Praktiken zur Erweckung der inneren Kraft (Shakti) und zur Vereinigung mit Shiva (Selbst)

Praktiken Reinigung des Astralkörpers und zur Erweckung der Kundalini, aber auch viele praktische und weltliche Dinge wurden aufgeschrieben und von Meister an Schüler übermittelt. Oft sind die Schriften ohne Meister nicht lesbar.

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage: Shiva-Shakti-Philosophie

Kontext: kurz definieren

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-09-30, Id: 2354

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Theoretische Grundlage, auf der das Kundalini-Yoga als Lehre der Beschleunigung des Evolutionsprozesses bzw. des Erwachens der Shakti/Kundalini im Menschen beruht.

- Ursprünglich sind Shiva (das absolute Bewusstsein) und Shakti (die schöpferische Energie) eins.

- Durch eine erste Schwingung (Spandana ~ Spaltung) trennt sich Shiva und Shakti. Dardurch wird die Dualität der Kausalwelt, der drei Astralwelten und schießlich der physischen Welt erschaffen.

- Zyklisch vereinigen sich Shiva und Shakti wieder (Auflösung), bleiben zusammen (Pralaya, kosmische Nacht) und trennen sich wieder (Schöpfung).

Themengebiet: Yoga
Thema: Kundalini-Yoga

Frage:
Nadis

Kontext: kurz definieren

Ersteller: helfried, 2015-09-30, Id: 2351
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Energiekanäle im Astralkörper
durch die Prana fließt. Z.B. Shushumna, Ida, Pingala.

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016