

Ein Ashtanga (achtteiliges) Mantra

Gobinde

unterstützend

Oberarme liegen am Körper, Unterarme zeigen senkrecht nach oben, Hände zu Fäusten in Schulterhöhe.

Mukande

befreiend

Arme 60 Grad nach oben zu den Seiten strecken. Hände nach oben strecken und die Handflächen öffnen.

Udhare

erleuchtend

Arme bilden einen Kreis um den Kopf. Hände über dem Scheitelpunkt des Kopfes, Handflächen zeigen nach unten.

Apare

immerwährend

Hände in einem Kreis nach unten bringen, Handflächen dem Kopf zugewandt, die Hände bilden eine „Schale“ unter dem Kinn

Hariang

vernichtend

Arme ganz nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen nach vorne (90 Grad Winkel zum Boden).

Kariang

schöpfend

Arme weiterhin vorgestreckt. Handflächen mit einer Innendrehung nach oben drehen, so dass die Handflächen jetzt nach oben zeigen.

Nirname

namenlos

Arme weiterhin vorgestreckt. Handflächen wie zum Gebet zusammen bringen.

Akame

wunschlos

Handflächen in der Gebetshaltung zur Brust bringen.

Haltung: Schneidersitz.

Dauer: 11-31 Minuten