

12. Śakticālanīmudrā

3-54 *bhāsmanā gātram saṁlīpya siddhāsanam samācāret | nāsābhyaṁ prāṇamākṛṣya apāne yojayedbalāt ||* 3-55 *tāvadākuñcayedguhyaṁ śanairāśvinīmudrayā | yāvadvacchet suṣumnāyāṁ vāyuh prakāśayeddhaṭhāt ||* 3-56 *tadā vāyuprabandhena kumbhikā ca bhujāṅginī | baddhaśvāsastato bhūtvā ūrdhvamārga prapadyate ||*

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṁhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Technik: Sitzen Sie in *Siddhasana* (s. Seite 24) oder in einer bequemen Stellung. Halten Sie beide Knie mit den Händen fest. Atmen Sie nun ein, ziehen Sie gleichzeitig den After zusammen und den Bauch nach oben. Halten Sie den Atem so lange an wie dies ohne Anstrengung möglich ist. Dann atmen Sie aus, und lösen Sie gleichzeitig ganz langsam die Kontraktion des Bauches und des Afters. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie 20 Runden. Üben Sie dieses *mudrā* zweimal täglich.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung besonders auf den After oder das Steißbeinzentrum.

Wirkung: Der Übende kann durch regelmäßiges Praktizieren dieses *mudrās* sexuelle Leidenschaften kontrollieren. Der Samen kann zurückgehalten werden, und der Körper bleibt gesund, schön und stark. Wer an feuchten Träumen leidet, kann durch dieses *mudrā* geheilt werden. Diese Übung hilft den Stuhl und Urin zu halten. Auch bei Erkrankungen der Geschlechtsorgane ist eine Heilung durch *Śakticālanīmudrā* möglich.

Śakti bedeutet ›Kraft‹, und *cālanī* bedeutet ›transportieren‹. Durch *Śakticālanīmudrā* wird *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) nach oben gebracht, so dass sie im ganzen Körper genutzt werden kann.