

Nr	Sanskrit	Position	drishti	Bija-Mantra	Mantra	Bandha	Symbol	Chakra
0.	sunya	einatmen 	auf Augenhöhe geradeaus			Dan Tien	„Ich Bin“ Präsenz	
1.	ekam	einatmen 	Daumen/aangushthama dyai			Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	
2.	dve	ausatmen 	auf Augenhöhe geradeaus	<i>Om hram</i>	<i>Om mitraya namaha Gegrüßt sei unser aller Freund</i>	Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	Anahata Chakra Herzentrüm
3.	triini	einatmen 	auf Augenhöhe/Lage geradeaus	<i>Om hrim</i>	<i>Om ravaye namaha Gegrüßt sei der Strahlende</i>	Dan Tien Moola	Göttliche Hingabe	Vishuddi Chakra Kehlkopf
4.	catvaari	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hroom</i>	<i>Om suryaya namaha Gegrüßt sei der Lebensspendende</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Göttliche Hingabe in gelebter Aktivität	Svadhithana Chakra Sakral
5.	panca	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hraim</i>	<i>Om bhanave namaha Gegrüßt sei der Erleuchtete</i>	Dan Tien Moola Jalandhara Ω	Die Erde der Erde	Ajna Chakra 3. Auge
6.	sat	ausatmen 	Nabel/naabhi-chakra	<i>Om hraum</i>	<i>Om khagaya namaha Gegrüßt sei, der sich durch die Lüfte bewegt</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Die Erde im Himmel, Pyramide	Vishuddi Chakra Kehlkopf
7.	sapta	einatmen 	auf Augenhöhe geradeaus			Dan Tien Moola Jalandhara		
8.	astau	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hraha</i>	<i>Om pushne namaha ...der Kraft und Stärke verleiht</i>	Dan Tien Moola Jalandhara	Himmel auf Erden; 8faches Wirken	Manipura Chakra Nabel
9.	nava	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hram</i>	<i>Om hiranya garbhaya namaha ...das goldene kosmische Selbst</i>	Dan Tien Jalandhara ♥	Weite und Fülle des Herzens	Svadhithana Chakra Sakral
10.	dasha	ausatmen 	Nabel/naabhi-chakra	<i>Om hrim</i>	<i>Om marichaye namaha ...der Gott der Morgendämmerung</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Die Erde im Himmel, Pyramide	Vishuddi Chakra Kehlkopf
11.	ekaa-dasha	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hroom</i>	<i>Om adityaya namaha Gegrüßt sei der Sohn von Aditi</i>	Dan Tien Moola Jalandhara Ω	Die Erde der Erde	Ajna Chakra 3. Auge
12.	dvaadasha	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hraim</i>	<i>Om savitre namaha Gegrüßt sei die gütige Mutter</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Göttliche Hingabe in gelebter Aktivität	Svadhithana Chakra Sakral
13.	trayodasha	einatmen 	auf Augenhöhe/Lage geradeaus	<i>Om hraum</i>	<i>Om arkaya namaha ...der, den ich von Herzen verehren möchte</i>	Dan Tien Moola	Göttliche Hingabe	Vishuddi Chakra Kehlkopf
14.	caturdasha	ausatmen 	auf Augenhöhe geradeaus	<i>Om hraha</i>	<i>Om bhaskaraya namaha Gegrüßt sei der zur Erleuchtung führt</i>	Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	Anahata Chakra Herzentrüm