

Mantra Yoga Cikitsā

»Traditionelle Yoga Therapie«



In der traditionellen Yoga Therapie (Cikitsā) steht die Entwicklung des höheren Potenzials, der höheren Lebensziele im Mittelpunkt. Die drei Hauptaspekte in der traditionellen Yoga Therapie sind demzufolge: Die Balancierung der drei Doṣa (Vāta, Pitta, Kapha) im physischen Körper, die Regulierung der Guṇa (Sattva, Rajas, Tamas) mit dem Schwerpunkt Sattva zu steigern und positive, heilsame und förderliche Gewohnheitsenergien (Gewohnheitsmuster) auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene zu etablieren. Die Mantra Praxis bildet hierfür das zugrundeliegende Schlüsselprinzip.

Mantra für die Pañcamahābhūta

oṃ haṃ ākāśa-tattvāya namaḥ
oṃ yaṃ vāyu-tattvāya namaḥ
oṃ raṃ agni-tattvāya namaḥ
oṃ vaṃ āpo-tattvāya namaḥ
oṃ laṃ pṛthivī-tattvāya namaḥ

Mantra für die drei Guṇa

oṃ saṃ sattvāya namaḥ
oṃ raṃ rajase namaḥ
oṃ taṃ tamase namaḥ

Mantra für die drei Doṣa

oṃ śaṃ no vātaḥ bhavatu
oṃ śaṃ no pittaḥ bhavatu
oṃ śaṃ no kaphaḥ bhavatu

Mantra für die kosmischen Aspekte der Doṣa

oṃ krīṃ vāyave namaḥ
oṃ hūṃ agnaye namaḥ
oṃ śrīṃ somāya namaḥ

Mantra für die höhere Aspekte der Doṣa

oṃ krīṃ prāṇāya namaḥ
oṃ trīṃ tejase namaḥ
oṃ klīṃ ojase namaḥ

Mantra für die sieben Dhātu

oṃ yaṃ rasa-dhātave namaḥ
oṃ raṃ rakta-dhātave namaḥ
oṃ laṃ mām̐sa-dhātave namaḥ
oṃ vaṃ meda-dhātave namaḥ
oṃ śaṃ asthi-dhātave namaḥ
oṃ ṣaṃ majja-dhātave namaḥ
oṃ saṃ śukra-dhātave namaḥ

Maṅgala Mantra

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

