12 HÄUSER DER SEELE

SOM'RAJ (Dr. Hartmut Bretz) • 27.6+.2017 • www.yoga-vidya.de/gensingen/12Haeuser • gensingen@yoga-vidya.de

Heilsame geführte Meditationen & Traumreisen in der Yoga Villa Gensingen

Psychologische Astrologie: Häuser, Zeichen, Planeten, Elemente, Lebensprinzipien, Schatten-Aussöhnung. **Ganzheitliches Yoga:** Chakras, Bandhas, Mudras, Koshas, Deities, Mantras, Kirtans.
Auf- und Ausrichtung: Knochen, Muskeln, Faszien, Atem, Visualisierung. **Tributes:** yoga-vidya.de, dahlke.at, cantienica.com, sambodha.org.

Haus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeichen	Widder	Stier	Zwillinge	Krebs	Löwe	Jungfrau	Waage	Skorpion	Schütze	Steinbock	Wassermann	Fische
Planet (lat.)	Mars	Venus	Merkur	Mond	Sonne	Merkur	Venus, Pholus	Pluto	Jupiter	Saturn	Uranus	Neptun
Gott (griech.)	Ares	Demeter	Hermes	Hera	Helios	Apollon	Aphrodite	Hades	Zeus	Kronos	Uranos, Eros	Poseidon
Element	Kardinales Feuer	Fixe Erde	Labile Luft	Kardinales Wasser	Fixes Feuer	Labile Erde	Kardinale Luft	Fixes Wasser	Labiles Feuer	Kardinale Erde	Fixe Luft	Labiles Wasser
Indian Deity	Ganesha	Lakshmi/Vishnu	Krishna	Durga Maa	Suurya	Raama	Saraswati	Kaali	Guru	Subramanya	Kaamadeva	Shiva
Mosksha Mantra	OM Gam Ganapataya Namah	OM Shriim Maha Lakshmyai Namah	Om Namo Bhaaga-vate Vaasudevaaya	OM Dum Durgaayai Namah	OM Shrii Suuryaaya Namah	OM Shrii Raamaaya Namah	OM Aim Saraswatyai Namah	OM Kriim Maha Kaalikaayai Namah	Om Gum Gurubhyo Namah	OM Sharavana Bhavaaya Namah	OM Kliim Kaama Devaaya Namah	OM Namah Shivaaya
Mantra lang (Gayatris etc.)	OM Ekadantaaya Vidmahe Vakratundaaya Dhiimahi Tanno Dantih Prachodayaat	OM Shriim Maha Devyai Cha Vidmahe Vishnu Patnyai Cha Dhiimahi Tanno Lakshmih Prachodayaat	OM Kllim Krishnaaya Govindaaya Gopi Jalavallabhaaya Swaahaa	OM Katyaayanaaya Vidmahe Kanyakumari Dhiimahi Tanno Durge Prachodayaat	OM Namo Bhagavate Shrii Suuryaaya Aadityaaya Akshitejasee Aho Vaahini Vaahini Swaaha	OM Sri Raama Raama Raameti Rame Raame Manorame Sahasra Naama Tatulyam Raama Naama Varaanane	OM Aim Tripura Devyai Cha Vidmahe Kliim Kameshvaryai Cha Dhiimahi Saum Tannah Klinne Prachodayaat	OM Kriim Mahaa Kaalyai Cha Vidmahe Shmashaana Vaasinyai Cha Dhiimahi Tanno Aghora Prachodayaat	OM Bhur Bhuva Swah Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhiimahi Dhiiyo Yona Prachodayaat	OM Tat Purushaaya Vidmahe Mahaa Senaaya Dhiimahi Tannah Skandah Prachodayaat	OM Kliim Kaama Devaaya Vidmahe Pushpa Baanaaya Dhiimahi Tanno'nangaa Prachodayaat	OM Tryambakam Yajaamahe Sugandhim Pushti Vardhanam Urvaar Ukamiva Bandhanaan Mrtyor Mukshiiya Maamrtaat
Verben	Aufbrechen Handeln Kämpfen	Verwurzeln Sammeln Besitzen Genießen	Kommunizieren Spielen Tricksen Lernen Lehren	Nähren Kümmern Fühlen Eintauchen Empfangen	Begeistern Führen Mitreißen Strahlen Ausleben	Erforschen Kritisieren Überlegen Ordnen Bilanzieren	Ausgleichen Lieben Verfeinern	Transformieren Entwurzeln Zwingen Verwandeln	Ausdehnen Einverleiben Herrschen	Konzentrieren Reduzieren Regeln	Befreien Sprengen Erfinden Widersprechen	Los-/Zulassen All-Eins-Sein Helfen/Heilen
Substantive	Anfang Glück Mut Aggression	Selbstwert Fülle Sinnenfreude Familie Sippe Heimat Scholle	Neugier Kommunikation Neutralität Raffinesse	Emotion Geborgenheit Quelle Rhythmus Fürsorge	Charisma Mitte Wärme Kreativität Anziehung	Kritische Vernunft Reinheit Hygiene Unruhe Forschung Ethik Gutes Wahres	Harmonie Frieden Partnerschaft Liebe Diplomatie Ästhetik Kunst Virtuosität	Tiefe Grundwerte Schatten Läuterung Macht Extreme Ent-Scheidung	Größe Eroberung Wachstum Sinnsuche	Struktur Disziplin 100% Kontrolle Demut	Freiheit Gnade Versuchung Überraschung Originalität	Auflösung Sehn-Sucht Ekstase Intuition
Erfüllung	Strahlender Held	Göttliche Fülle	Göttliches Spiel	Göttliche Mutter	Gefeierter Star	Wissenschaftler	Friedensfürst	Saulus > Paulus	Welten-Eroberer	Sadhaka	Begnadetes Genie	Jivanmukta
Schatten	Rücksichtslosigkeit Ungeduld	Trägheit Materialismus	Unzuverlässigkeit Betrügerei	Opfersyndrom Gefühlsduselei	Selbstverliebtheit Unreflektiertheit	Gefühlsarmut Rastlosigkeit	Harmoniesucht Oberflächlichkeit	Grausamkeit Machtmissbrauch	Größenwahn Völlerei	Engstirnigkeit Spießertum	Totalopposition Realitätsferne	Sucht, Rausch, Kontrollverlust
Chakra/Gr.	Alle	Muladhara Chakra	Brahma Granthi	Swadhistana Ch.	Manipura Chakra	MITTE	Anahata Chakra	Vishnu Granthi	Vishuddha Chakra	Ajna Chakra	Rudra Gr. /Soma Ch.	Sahasrara Chakra
Bijas		Lam		(B)Vam	Ram		Yam		Ham	AUM		
Ort	Ganze Wirbelsäule	Damm / Steißbein	Hüftpfannen	Kreuzbein	LWS	Zwerchfell	BWS	Schultergürtel	HWS	Gehirn	Schädeldecke	nichtlokal
Farbe	orange-rot	terracotta /ocker	postgelb	silbrig glänzend	golden-orange	neutral-grau	venusblau	schwarz/weiß	dunkelviolett	reines weiß	schillernd-irisierend	jenseits/meertürkis
Element		Erde		Wasser	Feuer		Luft		Äther/Raum			
Mudras etc.	Vajroli Mudra	Mula Bandha	Ashwini Mudra		Agni Sara	Uddhyana Bandha		Jalandhara Bandha	Kaki Mudra	Shambhavi M.	Kechari Mudra	Kevala Kumbhaka
Atmung Aufrichtung Visualisieren	Kreisförmiger Atem: Damm>Wirbelsäule> Kronenpunkt> Stirn>Kehle>Herz> Nabel>Genitalien> Damm 8en schlängeln sich die WS nach oben.	Steißbein vertikal dehnen. X, 3D-X, 3D-8. Sitzhöcker zusammenziehen. Damm leuchtet Verwurzeln>Erde	Hüftpfannen schielen, pulsieren & rotieren. Oberschenkel-muskeln ausdrehen. Levator Ani + Hüftgelenke leuchten.	Kreuzbein (5 Wirbel) + Schambein vertikal ausdehnen, X, 3D-X, 3D-8. Oberes Becken weit & leuchtet.	Lendenwirbelsäule (5 große Wirbel) & Nabel vertikal ausdehnen, X, 3D-X, 3D-8. Bauchmitte weit & leuchtet.	Zwerchfell wölbt sich wie Gleitschirm nach oben und radial zu den Seiten. Rumpf schmiegt sich an den Stamm und dehnt sich nach oben in die Länge.	Brustwirbelsäule (12 Wirbel) & Brustbein vertikal ausdehnen, X, 3D-X, 3D-8. Herz weit geöffnet, leuchtet.	Schlüsselbeine, & Schulterblätter weit. Oberarmkugeln weit, - knochen schwer, -mus keln heim-holen & ausdrehen. X, 3D-X, 3D-8.	Halswirbelsäule (7 Wirbel) & Kehle vertikal ausdehnen, X, 3D-X, 3D-8. Kehle dehnt sich weit in den Raum aus, leuchtet.	Kopf schwebt. Mitte Kopf + Trikuti vertikal dehnen, X, 3D-X, 3D-8. Zunge>Gaumen, Blick>Trikuti, Kopf leuchtet	Kinn, Mund, Nase, Augen, Stirn nach außen & hinten oben dehnen. Wilde Blitze & Lemniskaten. Randras öffnen, Soma tropft.	(Fast) keine Atmung. "1000" "goldene" Fäden & Girlanden verbinden mit allem und Allen. Unendlichkeit. Fluss ergießt sich in den Ozean.
Kirtans Bsp.	OM Shrii Ganeshaa	Jaya Lakshmi Maa Lakshmi Narayana	Murali Krishna Krishna Krishna	He Maa Durgaa My Darling Child	Surya Narayana Surya Mantras	Sita Ram / Shrii Ram Hanuman Chalisa	Devi Devi Devi Saraswati Maa	Kaali Maa Jaya Maata Kaali	Guru Sharanam Gayatri Mantra	Vel Muruga Subramanya	Wunder gibt es ... Kliim Kamadevaaya	OM Namah Sivaya OM Trayambakam
Kosha	Annamaya Kosha (Nahrungshülle)		*Übergang / Öffnung*	Pranamaya Kosha (Energiehülle)	Manomaya Kosha (Emotional-geistige Hülle)	Vijnanamaya Kosha (Vernunft-Hülle)		*Übergang / Öffnung*	Aanandamaya Kosha (Wonnehülle)		*Übergang / Öffnung*	Brahman/Atman Unendlichkeit Selbstverwirklichung
						intellektuell / linke Hirn-Hemisphäre	intuitiv / rechte Hirn-Hemisphäre		Ausdehnung	Sog		
Körper	P h y s i s c h e r K ö r p e r			F e i n s t o f f l i c h e r (A s t r a l -) K ö r p e r					K a u s a l - (S a m e n -) K ö r p e r			