

Zu 2)

Muladhara Kriya

MULADHARA

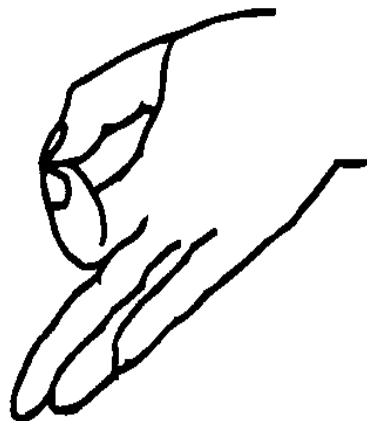
SET B

PART 1 OF 6



(easy pose, with
gyan mudra)

1.) Sit in easy pose.(See terminology) Hands are in Gyan Mudra,(See terminology) resting on the knees the arms are relaxed. Your mental focus will be at the base of the spine during this entire exercise. Now you are in position, continue for five minutes with Breath of Fire(see terminology) for five minutes. At the end of five minutes inhale, exhale and pull Mul Bhand.(See terminology)



(Gyan Mudra)

SET B

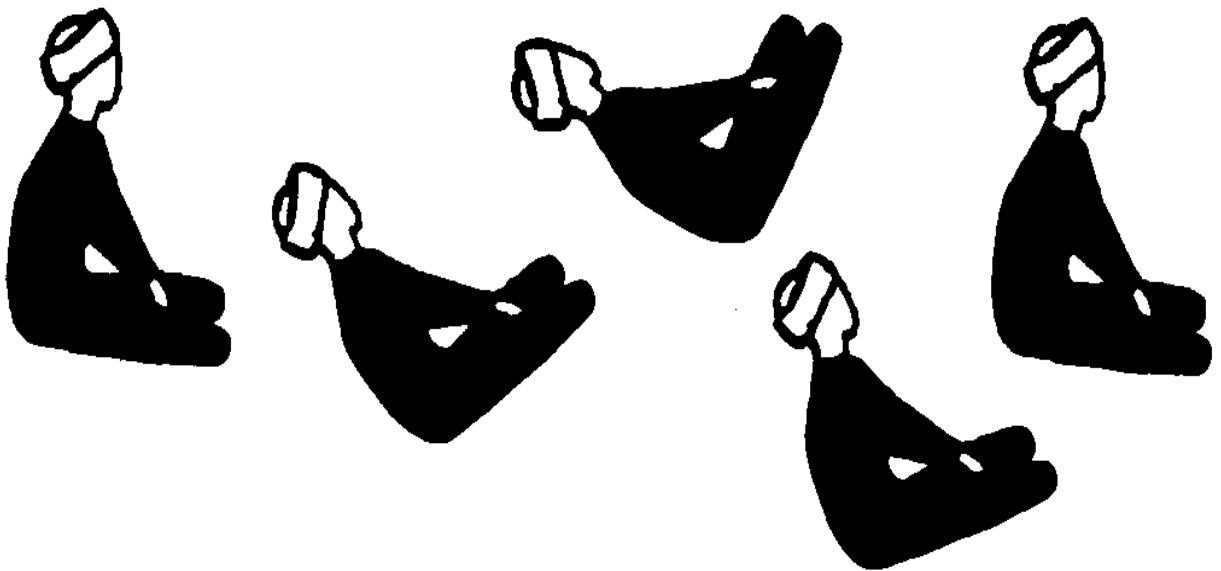
PART 2 OF 6

2.) Continue sitting in Easy Pose, hands are in Gyan Mudra resting on the knees, arms are relaxed the spine is straight. Throughout the entire exercise you will be pulling Mul Bhand. Your focus of attention will be at the base of the spine. Your breath will be long and deep. When you inhale mentally (and silently) chant Sat, on the exhale mentally (and silently) chant Nam. Continue for 5 minutes.(refer to terminology for mantra-Sat Nam)

SET B

PART 3 OF 6

3.) Still sitting in easy pose, hold your shins with your hands and roll on the first and third vertebrae-- forty times.



SET B

PART 4 OF 6



4.) Come into Crow Pose. (Squat down with the feet flat on the ground, angled slightly to the sides, and about shoulder-width apart. Keep the spine straight.) The arms will be resting on your knees. You are now in position. Breath of Fire. Continue for 1-3 minutes.

SET B
PART 5 OF 6

5.) Come into Baby Pose, (begin this exercise by sitting on your heels the brow point is on the ground) now lift the buttocks up high in the air off the heels. Hands are placed near the ears palm down for balance, more advanced students may put the hands into Venus Lock(see terminology) Mudra resting on your back near the base of the spine. You are now in position to start the exercise. Begin to pull the anus muscle in and out. In addition to releasing gas, you also stimulate Apana (refer to terminology). Continue for 1-3 minutes.



SET B
PART 6 OF 6

6.) Camel Ride. Come sitting on your heels, in rock pose. Flex the spine back and forth. Inhale as you arch the spine forward, and exhale as you contract the spine back. Continue with normal breathing for 1-3 minutes.



Zu 6) Merkmale von Sucht/Abhängigkeit

Was ist Sucht? Was ist Abhängigkeit, die offizielle Definition der WHO

Die WHO hat das Abhängigkeitssyndrom folgendermaßen definiert (ICD 10, International Classification of Diseases): Es handelt sich um eine Gruppe körperlicher, Verhaltens- und kognitiver Phänomene, bei denen der Konsum einer Substanz oder einer Substanzklasse für die betroffene Person Vorrang hat gegenüber anderen Verhaltensweisen, die von ihr früher höher bewertet wurden. Ein entscheidendes Charakteristikum der Abhängigkeit ist der oft starke, gelegentlich übermächtige Wunsch psychotrope Substanzen oder Medikamente (ärztlich verordnet oder nicht), Alkohol oder Tabak zu konsumieren. Die sichere Diagnose „Abhängigkeit“ wird nur gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehrere der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychoaktive Substanzen zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, nachgewiesen durch die substanzspezifischen Entzugssymptome oder durch die Aufnahme der gleichen oder einer nahe verwandten Substanz um Entzugssymptome zu mildern oder zu vermeiden.
4. Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychotropen Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich. Eindeutige Beispiele hierfür sind die Tagesdosen von Alkoholiker/Innen und Opiatabhängigen, die bei Konsumenten ohne Toleranzentwicklung zu einer schweren Beeinträchtigung oder sogar zum Tode führen würden.
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zu Gunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen, wie z.B. Leberschädigung durch exzessives Trinken, depressive Verstimmungen infolge starken Substanzkonsums oder drogenbedingte Verschlechterung kognitiver Funktionen. Es sollte dabei festgestellt werden, dass der/die Konsument/in sich tatsächlich über Art und Ausmaß der schädlichen Folgen im Klaren war oder dass zumindest davon auszugehen ist.

Quelle: WHO 1993, S. 92–93