

# Einführung ins Kundalini Yoga

## Inhaltsverzeichnis

- 1 Grundsätzliches
  - 1.1 So wirkt Yoga
  - 1.2 Spiritualität und Alltag
  - 1.3 Integration aller Yoga Aspekte

## 1 Grundsätzliches

- So wirkt Yoga

Yoga als Übungs- und Erfahrungsweg ist tausende von Jahre alt und hat sich in vielen Teilen der Welt als wirksam erwiesen. Kundalini Yoga wird auch Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht das volle menschliche Potential kennen zu lernen und zu leben. Kundalini Yoga wird praktisch vermittelt, die persönliche Erfahrung steht im Vordergrund und ist wichtig für die Integration aller Seelenanteile. Die durch Übungen angesprochenen Energiepunkte und -bahnen regulieren nicht nur körperliche Funktionen, sondern bewirken je nach Öffnung einen anderen Bewusstseinszustand. Yoga und Meditation wirken deshalb auf alle Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele.

Yoga bringt den Körper in Dehnungen und Spannungen um in der folgenden Entspannung Energien in Fluss zu bringen. Es werden auch aktiv durch Konzentration, Wirkworte und Klang Energien in Bewegung gebracht, die in Richtung Heilung, Schutz und Öffnung arbeiten.

Die Kundalini-Energie ist die schöpferische, göttliche Energie, die in jedem Menschen schlummert, an der Basis der Wirbelsäule ist ihr Ausgangsort.

Wenn man von einem Kundaliniaufstieg spricht, so handelt es sich um einen Prozess, in dem sich der Mensch seiner geistigen Form bewusst wird und das dahinterliegende schöpferische Prinzip erkennt. Dies geht einher mit der intensiven Reinigung negativer Strukturen und dem Erlangen der Erkenntnis darüber, wie diese zustande gekommen sind. Eine aktive Kundalini setzt also Selbstheilungsprozesse in Gang und fördert das persönliche Wachstum.

Yoga stammt vom Sanskritwort Yuga und heisst Joch. Joch meint Verbindung, Verbindung von Erde und Himmel, von männlich und weiblich von lebensnaher Wirklichkeit und göttlich unendlicher Schöpferkraft.

*Ich werde euch mit ganz einfachen Worten etwas über Yoga sagen: Der menschliche Geist ist potentiell unendlich und schöpferisch. In der lebensnahen Wirklichkeit ist er jedoch begrenzt. Darum wird technisches Fachwissen benötigt, das es dem Menschen ermöglicht,*

*seinen Geist zu erweitern und somit das Gleichgewicht zu erreichen, das es ihm gestattet, seine körperliche Struktur zu lenken und sein unendliches Selbst zu erfahren. Yogi Bhajan*

### ○ Spiritualität und Alltag

Kundalini Yoga verlangt keinen Rückzug in die innere Emigration von Meditation und Erleuchtung, sondern arbeitet im Gegenteil daran, spirituelle Disziplin und Alltag miteinander zu verbinden. Aus der Sicht des Yoga kommt die Seele auf die Erde, um eine menschliche Erfahrung zu machen. Ein gewöhnliches Leben von Mensch unter Menschen und das Sich-Einlassen auf die damit verbundenen Erfahrungen machen dies möglich. Kundalini Yoga hilft bei der Integration solcher Erfahrungen und führt zu innerer Gelassenheit und einem meditativen Geist.

Die Körper- und Energieübungen im Kundalini Yoga sind oft dynamisch und schwungvoll und wirken damit der Bewegungsarmut oder -einseitigkeit unserer hochzivilisierten Arbeitswelt entgegen. Die ausgleichende und entspannende Wirkung ist unmittelbar spürbar. Kundalini Yoga bietet sich demnach auch für stark beanspruchte Menschen der heutigen Zeit an, die mitten im Leben stehen und in kurzer Zeit eine möglichst grosse Wirkung erzielen wollen.

### Integration aller Yoga Aspekte

Alle Yoga-Schulen arbeiten an der Anregung und Harmonisierung der Lebensenergie. In den meisten Schulen werden allerdings einzelne Aspekte des ursprünglichen Yoga vertieft: Im Hatha Yoga die Körperarbeit, im Raja Yoga die Meditation oder im Karma Yoga das „selbstlose“ Handeln im Dienen.

Im Kundalini Yoga sind die Elemente des Yoga – wie sie ursprünglich gelehrt wurden – wirkungsvoll miteinander verknüpft. Auch wenn eine Übungsreihe an einer spezifischen Thematik arbeitet, wirkt sie ausgleichend auf das ganze System. Kundalini Yoga arbeitet mit Bewegung und Dynamik und letztere ist neben Atem und Klang das eigentliche Element, mit welchem die Energie in Fluss gebracht wird. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst eingesetzt.

## 2 Die grundlegende Technik

Eine Kundalini Übungslektion teilt sich meistens in drei Abschnitte auf:

- Kriya (Übungsreihe mit Körperübungen)
- Tiefenentspannung
- Meditation

Sowohl Körperübungen wie auch Meditationen werden mit einer bestimmten Absicht - Anregung der Organe, Drüsen, Auflösung von Blockaden, Verminderung von Spannungen, Angst, Stress, Schlaflosigkeit, Erweiterung des Bewusstseins - ausgewählt.

Die Tiefenentspannung ist ein wesentliches Instrument zur Integration der durch die Körperübungen generierten Energie.

Die meisten Kundalini Yogaübungen beinhalten drei Aspekte:

- Asana, die Körperhaltung
- Pranayama, die Atemführung
- Dhyana, die Meditation
- Dharana, die Konzentration (auf einen Punkt)

## 2.1 Asana – Körperhaltung

Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen. Alle bekannten Haltungen des Hatha Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen oder Brücke gehören dazu. Im Kundalini Yoga wird der Kopfstand durch den Schulterstand ersetzt, da dieser unproblematisch für die Nackenwirbelsäule ist. Neben einer fokussierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität, geht es im Kundalini Yoga auch um das Aushalten von Spannung, um Entspannung, körperliche Gesundheit, Vitalität und nicht zuletzt um Bewusstseinsweiterung.

## 2.2 Pranayama – Atemführung

Die Atemform ist oft ein Spiegel unserer Lebenskraft und unseres Lebensgefühls. Viele Menschen atmen oberflächlich und unvollständig. Dies führt leicht zu Nervosität und macht anfällig für Stress und Negativität. Da jedoch auch die Atemform auf die Lebenskraft und das Lebensgefühl zurückwirkt, ist eine vollständige und tiefe Atmung sehr wichtig. Im Kundalini Yoga atmet man im Normalfall durch die Nase ein und aus. Die zwei grundlegenden Atemformen: **langer, tiefer Atem** und **Feueratem**.

### 2.2.1 langer tiefer Atem

Dieser langsame und tief geführte Atem wirkt entspannend und gibt ein Gefühl von innerem Frieden. Die Einatmung besteht aus drei Phasen:

1. Entspanne deinen Bauch, so dass das Zwerchfell Raum hat, sich nach unten auszudehnen.
2. Fülle den Brustkorb mit Luft. Der Brustkorb weitet sich seitlich aus.
3. Fülle die Lungenspitzen. Brustbein und Schlüsselbein heben sich.

Die Ausatmung beginnt oben. Die Muskulatur wird in umgekehrter Reihenfolge entspannt.

### 2.2.2 Feueratem

Diese Atemtechnik wirkt reinigend und regenerierend. Es ist ein kräftiger „Blasebalg-Atem“, der nur mit Bauch und Zwerchfell durchgeführt wird. Die Bauchdecke wird mit einer Pumpbewegung des Unterleibs kraftvoll und kontinuierlich bewegt. Bei der Ausatmung wird die Luft ausgestossen, indem der Bauchnabel und der gesamte Bauch

so weit wie möglich zur Wirbelsäule hin angezogen werden. Dabei ist die Brustgegend ziemlich entspannt. Die erneute Einatmung erfolgt, indem Sie die Muskeln im Bauch und in der Nabelgegend loslassen und leicht nach aussen drücken, um die Luft in die Lungen zu pumpen. Anfänger führen den Feueratem langsam durch, dafür achten sie auf Regelmässigkeit. Fortgeschrittene atmen ungefähr zweimal pro Sekunde. Achtung, dass keine paradoxe Atmung entsteht. Dies kann zu Hyperventilation führen.

### 2.3. Dhyana – Meditation

Meditation ist ein integraler Bestandteil des Kundalini Yoga. Da es uns meistens nicht einfach fällt, den Geist auf Befehl in Leerlauf zu setzen, bringen wir ihn zur Ruhe, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter fokussieren. Dies sind der Punkt zwischen den Augenbrauen (3. Auge), der Nabelpunkt und der Scheitelpunkt. Sie spielen auch energetisch eine wichtige Rolle.

### 3. Mantras – Mudras - Bandhas

Die Kundalini Yoga Asanas und Kriyas bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras, Mudras und Bhandas eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten für die Arbeit an individuellen Schwerpunkten.

Bedeutung: Ich grüsse (*namo*) die kosmische Energie (*ong*) und den göttlichen (*dev*) Weg zum Licht (*gu* ist Dunkel, *ru* ist Licht). Das Wort *Guru* bezeichnet also die Bewegung vom Dunkel der Unbewusstheit oder des geistigen Schlafes zum Licht der Bewusstheit, innerer Klarheit und Weisheit.

Anschliessend wird dreimal das **Schutzmantra** rezitiert:

AD GUREH NAME	<i>Ich verbinde mich mit der Weisheit</i>
JUGAD GUREH NAMEH	<i>die immer war, die durch alle Zeitalter ist,</i>
SAT GUREH NAMEH	<i>die wahre Weisheit,</i>
SIRI GURU DEVEH NAMEH	<i>die erhabene grossartige Weisheit</i>

#### 3.1.2. Das Abschlussmantra

May the long time sun shine up on you	<i>Lass ewig die Sonne auf dich scheinen</i>
All love surround you	<i>Liebe dich umhüllen</i>
And the pure light within you	<i>und das reine Licht in deinem Innern</i>
Guide your way on	<i>dir den Weg weisen</i>

#### 3.1.3. SAT NAM

SAT =	Wahrheit
NAM =	Identität
SAT NAM =	Wahre Identität

Das Mantra SAT NAM wird zudem bei den Yoga-Übungen dazu benutzt, den Fokus aufrecht zu halten: beim Einatmen wird im Geist „SAT“ und beim Ausatmen „NAM“ rezitiert.

Die Mantras im Kundalini Yoga stammen aus dem Gurmukhi, einer dem Sanskrit verwandten heiligen Sprache. Die ganz ausgewählten Klangfolgen sind nicht in eine andere Sprache zu übersetzen.

### **3.2. Mudras**

Mudras sind Hand- und Fingerhaltungen, die bestimmte Meridiane stimulieren und Energieverbindungen herstellen.

#### **3.2.1. Gyan Mudra für Wissen, Ruhe und Empfänglichkeit**

Gyan Mudra ist das am häufigsten benutzte Mudra. Daumen (Ego – das Ich) und Zeigefinger (Jupiterfinger – steht für Weisheit und Wachstum) werden zusammengeführt. Das stimuliert Wissen, innere Ruhe und Empfänglichkeit.

#### **3.2.2. Venusschloss für sexuelle Ausgeglichenheit**

Das Venusschloss ist ein weiteres häufig gebrauchtes Mudra. Der Name leitet sich daraus ab, dass die Daumen (Ego) mit den Venushügeln unterhalb der Daumenwurzeln in Verbindung gebracht werden. Venus steht für die Kräfte der Sinnlichkeit und Sexualität, die durch dieses Mudra ins Gleichgewicht gebracht werden.

### **3.3. Bandhas**

Bandhas - Körperschleusen – bewegen die Körperenergie und wirken dadurch positiv auf das Bewusstsein und die Selbstheilungskräfte. Sie sorgen für die Kanalisierung der Lebensenergie Prana in die Hauptenergiebahnen, sog. Nadis. Jede Körperschleuse wirkt auf den Blutkreislauf, stimuliert das Fließen der Rückenmarkflüssigkeit und übt einen spezifischen Druck auf die Nerven aus.

#### **3.3.1. Nackenschleuse (Jalandhara Bandh)**

Die Nackenschleuse ist eine der wichtigsten Körperschleusen im Kundalini Yoga. Sie wird bei allen Übungen und Meditationen angewendet, sofern es nicht anders vorgeschrieben ist. Durch die Nackenschleuse kann Prana ungehindert zum Gehirn und zu den Drüsen im Kopfbereich fließen.

#### **3.3.2. Wurzelschleuse (Mulbandh)**

Die Wurzelschleuse wird im Kundalini Yoga sehr häufig benutzt, um die Energie der unteren drei Chakras – Rektum (Enddarm), Geschlechtsorgane und Nabelpunkt – zu koordinieren und zu kombinieren. Mulbandh integriert die Energie, die durch die Übungen aktiviert wurde.

### **4. Wichtige Hinweise**

Am besten sollte man zwei Stunden vor den Yogaübungen nichts mehr essen. Es ist jedoch wichtig viel zu trinken, um den inneren Reinigungsprozess zu unterstützen. Frauen, die gerade ihre Menstruation haben, schonen sich beim Yoga. Übungen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht, werden nicht oder weniger intensiv gemacht. Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischer Behandlung ist, bespricht das mit der Lehrperson und achtet während den Übungen auf die eigenen Grenzen. Es ist empfehlenswert barfuss zu üben. Um tief greifende und dauerhafte Veränderungen durch Yoga zu erreichen, ist es wichtig regelmässig zu üben – auch zu Hause. Besonders eignet sich dazu der frühe Morgen.