



## Yoga schützt vor Stürzen

„Regelmäßige Yoga-Übungen helfen sich im Alltag sicherer zu bewegen und Bewegungsabläufe besser zu koordinieren. So das Ergebnis einer Studie des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität Erlangen-Nürnberg. Die Sportwissenschaftler fanden heraus, dass sogar Hochleistungssportler sich unsicherer bewegten als Menschen, die Yoga ausüben.“ Senioren Apotheke 08.2001

### Und was sagen die Teilnehmer von einer Yoga-Klasse, die Kundalini Yoga regelmäßig ausüben.

„Als ich vor 2½ Jahren zum Kundalini Yoga kam, hatte ich das Alter von 60 Jahren bereits überschritten. Erfreut stellte ich nach einiger Zeit fest, dass die **Beweglichkeit und die Elastizität meines Körpers nach und nach durch die Yoga-Übungen zurückgewonnen** wurden. Und wenn ich zum Abschluss der Übungsstunde nach Hause fahre, nehme ich den Frieden mit in mein Alltagsleben.“ Trudis K.; Hausfrau

---

„Als ich mit der Ausübung von Kundalini Yoga angefangen habe, litt ich unter anderem an Kurzatmigkeit. Doch schon nach kurzer Zeit durch Übungen für Lunge, Herz-Kreislauf, Mantra Singen und gezielten Anweisungen war meine Kurzatmigkeit weg. Auch **meine Wirbelsäule ist beweglicher, meine Beine schlank** und weniger gestaut.“ Waltraut Z.; Frisörin

---

„Nach der Yogastunde bin ich **geistig vital** und kann mich intensiver mit wissenschaftlichen Themen befassen und die Kenntnisse behalten. Ich bin bereits 80 Jahre alt und staunende Weise noch gut beweglich. **Dem Alterungsprozeß kann ich durch Yoga körperlich und geistig entgegentreten und noch manche Fähigkeiten vor dem totalen Zerfall bewahren.**“

Christina M.; Pensionierte Lehrerin.

---

Als ich 2002 an einer Probestunde Kundalini Yoga teilnahm, war ich angenehm überrascht. Die dynamischen Bewegungen, verbunden mit bewusster Atmung, gefielen mir sehr. Mein Verstand kam zur Ruhe und ich konnte mich vollkommen entspannen. Das Mantra zur Meditation am Ende der Stunde klang zwar ungewohnt, aber endlich hatte ich die Gelegenheit zu singen und das bereitete mir große Freude. Ich hatte das Gefühl, zu mir selbst nach Hause zu kommen. Ute Finsterbusch

---

„Lange schon bestand mein Wunsch, Yoga zu üben. Anfang 2006 war es dann soweit und ich begann mit einem Kurs im Hatha-Yoga. Diese Yoga-Richtung sprach mich überhaupt nicht an. Ich empfand sie als statisch und langweilig. Dann lernte ich im Herbst 2006 Felicja kennen und sie führte mich wunderbarerweise zum Kundalini Yoga. Gleich nach der ersten Stunde war ich begeistert von der Intensität und der Dynamik der Übungen. Ich schätze am Kundalini Yoga sehr zum einen die Kombination von körperlichen Übungen und Atemtechniken und darüber hinaus die Konzentration bei den Meditationen und dem Singen der Mantren.

Ich finde es immer wieder spannend zu erfahren, wie die Übungen bzw. Übungsreihen gegen Beschwerden – Kopf-, Rückenschmerzen, bei Schlaf- oder Verdauungsproblemen, Blutdruckbeschwerden, Unpässlichkeiten bis hin zu Depressionen – angewendet werden können und manchmal schon in der Übungsstunde ihre Wirkungen zeigen.

[...] Kundalini Yoga ist ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens geworden. Mein Tag beginnt mit dem Lesen im Morgengebet, mit einer kleinen Kriya und einer Meditation. Und wenn es insgesamt nur 15 Minuten werden! Am Anfang habe ich darüber gelächelt: Ja, was sollen denn so ein paar Minuten bringen? Dann doch lieber gar nicht! Aber Felicja's Hartnäckigkeit hat mich dazu gebracht, es doch zu probieren. Jetzt bin ich selber davon überzeugt, dass auch eine kleine Übungseinheit ganz viel bringt. Ich kann jedem nur empfehlen, über seinen Schatten zu springen und sich morgens auf seine Yoga-Matte zu setzen.

Ich bin sehr dankbar und glücklich, dass Felicja mir diesen Weg, der noch lange, lange, lange nicht zu Ende ist und noch riesig spannend sein wird, gezeigt hat.“

Andrea W. aus Krefeld, Unternehmensberaterin

---

„Anfangs ging es mir so, dass ich kaum Übungen in der angegebenen Zeit mitmachen konnte. Auch das Sitzen im Schneidersitz fiel mir sehr schwer. Doch ich machte die Übungen mit, die mir bei meiner Verfassung möglich waren. Auch zeigte mir Frau Faustyna Übungen, die ich Zuhause ausführen konnte. Dies war mir am Anfang nur in kleinen Schritten möglich, da mir für das volle Programm noch die Kraft fehlte. Nach zirka drei Monaten versuchte ich, bei Erschöpfung, nicht zu ruhen und zu schlafen, sondern meine Yoga-Übungen auszuführen. **Nach einiger Zeit stellte ich fest, dass mir die Yoga-Übungen und Meditationen viel Kraft gaben für meinen Tagesablauf.** Danach setzte ich diese Erkenntnis gezielt ein. Ich machte meine Yoga-Übungen und Meditationen und oft benötigte ich danach keinen Schlaf mehr. Auch gaben mir die Ruhepausen zwischen Yoga-Übungen immer mehr meine frühere Lebenskraft zurück. Heute, nach fast einem Jahr Yoga, mache ich außer dienstags bei Frau Faustyna, zwei bis drei Mal in der Woche meine Yoga-Übungen und Meditationen, zirka dreißig Minuten bis zu einer Stunde. Ich bin froh, dass ich **Kundalini Yoga** für mich entdeckt habe! **Es gibt mir meine Lebensfreude und Kraft zurück.**“

Eine 60 Jährige Frau, die nach einer Krebsbehandlung zu Kundalini Yoga-Gruppe kam.

---

„Durch gezielte Übungen, wie „Katze-Kuh“ und „Waschmaschine“ kann ich meine Wirbelsäule beweglich halten. Aber nicht nur für die Wirbelsäule ist Yoga gut, sondern für den ganzen Körper. **Nach einer Yoga-Stunde fühle ich mich fit und ruhig. Durch erlernte Atemübungen gelingt es mir, Stresssituationen gelassener zu meistern.** Hier ein kleines Beispiel: Vor einigen Monaten musste ich mich einer CT der Wirbelsäule unterziehen. Als ich in die Röhre gefahren war, bekam ich Panik. Mit Atemübungen und Konzentration auf „Sat Nam“ überstand ich diese Zeit (ca. 25 Min.) recht gut. Ich freue mich jede Woche auf das Training mit Felicja.“

Eine 50 Jährige Frau, die das Praktizieren von Kundalini Yoga wegen Problemen mit ihre Wirbelsäule angefangen hat.

---

„Ich habe 3 Meditationen jede 3 Minuten 40 Tage lang gemacht. Am Anfang wollte ich das einfach ausprobieren und fleißig Hausaufgaben von Felicja machen. In dieser Zeit wurde bei meinem Vater Darmkrebs festgestellt. Als ich das erfahren habe, könnte ich mich nicht konzentrieren und klar denken, sehr schlecht geschlafen. Jeder Abend habe ich weiterhin meditiert und öfter am Tag an Sat Nam oder die Schutz Mantra (Aad Gureh Name...) wiederholt. Nur in dieser schwierige Situation habe ich verstanden, dass es mir sehr geholfen hat „auf dem Boden zu bleiben“, klar denken und ruhig schlafen zu können. Nach 40 Tagen war ich selbst stolz auf mich, dass ich es durchgehalten habe, jetzt meditiere ich weiter.“

Elena Weidental

---