



Fragen und Antworten zu Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Was ist das besondere an Kundalini Yoga? ❁ Wie wirkt Kundalini Yoga? ❁ Ist Kundalini Yoga für jeden geeignet? ❁ Mit welchen Veränderungen kann ich rechnen, wenn ich mit Yoga anfangen? ❁ Gibt es Risiken? ❁ Warum tragen einige Kundalini YogalehrerInnen einen Turban? ❁ Ist Kundalini Yoga eine Religion oder eine Sekte? ❁ Muss ich aufhören, Christ zu sein? ❁ Muss ich einen LehrerInnen haben, wenn ich Kundalini Yoga betreibe? ❁ Was ist die Kundalini-Energie? ❁ Was sind Mantren? ❁ Geht es um Erleuchtung? ❁ Was Bedeutet 3HO? /Beraterstatus bei der UNO/ ❁ Sikhs Dharma Ist Kundalini Yoga gefährlich? – Sehe dazu das pdf Mythen an.

Was ist das besondere an Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist im Vergleich mit anderen Yogaformen dynamischer. Während aller Übungen wird der Atem bewusst durchgeführt, was ihm einen zentralen Stellenwert zukommen lässt. Kundalini Yoga ist ein Yogasystem, weil es nicht aus einzelnen Übungen besteht sondern aus Übungsreihen, deren Übungen aufeinander aufbauen. Außerdem beinhaltet jede Übungsstunde außer einer lange tiefe Entspannung eine Meditation, was selten bei anderen Yoga-Richtungen vorkommt.

Wie wirkt Kundalini Yoga?

Jede Übung basiert auf dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atem. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht. An einer bestimmten Stelle des Körpers entsteht eine Spannung und der Organismus bringt vermehrt Sauerstoff (Atem) in diesen Bereich. Dies stärkt u. a. das Nervensystem, den Blutkreislauf und die Verdauungsorgane. Außerdem werden Ablagerungen an Gelenken und Muskeln gelöst. Neben den Körperübungen gehört Meditation als integraler Bestandteil zum Kundalini Yoga, denn unser Körper kann nie entspannen, wenn unser Geist mit seinem permanenten inneren Programm aus Sorgen, Plänen und Assoziationen auf Hochtouren weiterläuft. Wir können unsere Gedanken nicht auf Befehl anhalten. Wir können aber mit Hilfe von Meditationstechniken den Geist beruhigen und neutralisieren. Meditation wird in vielen Variationen als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen benutzt.

Ist Kundalini Yoga für jeden geeignet?

Wie die Erfahrung zeigt ist Kundalini Yoga genauso gut für die Geschäftsleute oder den Angestellten, wie auch für die Hausfrau, den Rentner oder Studenten geeignet. Es ist für Menschen, die im normalen Leben stehen, um sie zu stärken und denen zu helfen best möglichst ihre Lebensaufgaben zu erfüllen – in der Familie, im Beruf, in der Gesellschaft. Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten, auch keine besondere Gelenkigkeit oder Kondition, außer der Offenheit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen und eine Übungs-Disziplin.

Mit welchen Veränderungen kann ich rechnen, wenn ich mit Yoga anfangen?

Das Körperbewusstsein wächst, der Körper wird kräftiger, flexibler und widerstandsfähiger, Ausdauer und Konzentration nehmen zu. Das zeigt sich in einer aufrechteren Körperhaltung, verbesserter Stimmungslage und stärkeren Nerven. Am Anfang - und manchmal auch später, wenn es ans „Eingemachte“ geht - können Gelenkschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Stimmungseinbrüche auftauchen - meistens sind es Reinigungsreaktionen des Körpers, auch auf emotionaler Ebene, die nach einer Weile wieder abklingen. Der Körper verändert sich ja durch das Üben, man könnte das als „Wachstumsschmerzen“ bezeichnen. Bei Unsicherheit darüber ist eine Abklärung mit jemandem fachkundig ratsam.

Gibt es Risiken?

Die Vorsicht ist geboten, wenn man Psychopharmaka oder entsprechende Medikamente regelmäßig nimmt, vorher einen Unfall oder eine schwere Krankheit durchgemacht hat oder einen Drogenkonsum vorliegt. In allen diesen Fällen sollte man vor Yogapraxis unbedingt einen sachkundigen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate ziehen. Im Allgemeinen unterstützt Yoga jedoch den Körper in seiner Gesundheit und Selbstheilung. Ein Risiko kann auch dann entstehen, wenn man ohne sinnvolle Vorbereitung auf eigene Faust extreme Übungen ausprobiert oder trotz ernster Warnsignale des Körpers durchpowert. Wenn man sich Sorgen macht, ist es ratsam, sich an jemanden zu wenden, der Schulung und Erfahrung im Yoga hat. Sicherheitshalber sollte man sich nur im geschützten, beobachteten Rahmen unter fachkundiger Anleitung an Yoga heranwagen. Darum ist es ratsam einen Lehrer oder eine Lehrerin zu suchen, die einen am Anfang des Weges einweist und begleitet.

Warum tragen einige Kundalini YogalehrerInnen einen Turban?

Ein Turban ist ein etwa 5m langes und 30 cm breites Baumwolltuch, das so um den Kopf gewunden wird, dass es bestimmte Meridianpunkte an der Stirn drückt, die die Konzentrationsfähigkeit und Klarheit fördern. Außerdem schützt der Turban den Kopf vor dem Wirrwarr von Schwingungen, denen wir besonders in der Großstadt ausgesetzt sind. Der Turban wird von Sikhs als Teil ihrer Lebensführung im Sikh Dharma* getragen, und manche YogalehrerInnen sind Sikhs. Darüber hinaus verwenden ihn einige LehrerInnen, die keine Sikhs sind, im Yogaunterricht, um die erläuterten Wirkungen zu nutzen.

Ist Kundalini Yoga eine Religion oder eine Sekte?

Nein, aber es weckt die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens und nach der Beziehung zum Göttlichen. Die Wirkungen des Kundalini Yoga resultieren aus der persönlichen kontinuierlichen Yogapraxis des Einzelnen, nicht aber aus der Übernahme etwaiger Glaubenssätze, wie es für den Erfahrungsprozess innerhalb einer Sekte kennzeichnend wäre. Das Kundalini Yoga wird von den LehrerInnen nicht exklusiv als der einzige, sondern als ein möglicher Weg zu Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstbestimmung aufgefasst und vermittelt. Die Mutmaßung, Kundalini Yoga könnte eine Sekte sein oder zu einer Sekte gehören, lässt sich aus Sicht der 3H Organisation dadurch erklären, dass Yogi Bhajan aus der Sikhtradition stammt und einige Kundalini Yoga Lehrer die Sikh Dharma leben. Die Sikhs stellen in Deutschland eine kleine religiöse Minderheit dar, und solche Minderheiten werden leicht als Sekten missverstanden. Der Anteil der Menschen, die sich als Sikhs verstehen und dies auch durch ihr äußeres Erscheinungsbild zeigen, beträgt unter den Kundalini Yoga-Praktizierenden in Deutschland etwa drei Prozent. Man muss kein Sikh werden, um Kundalini Yoga zu praktizieren. Kundalini Yoga ist viel ältere als die Sikhreligion und war mehr durch die Sikh „gehütet“.

Muss ich aufhören, Christ zu sein?

Keineswegs. Yoga ist unabhängig von einer bestimmten Religion. Die indischen Religionen stehen in ihren Praktiken der Philosophie des Yoga jedoch näher als andere Lehren. Im Allgemeinen stärkt Yoga spirituelles Empfinden, und es gibt Untersuchungen, die belegen, dass etwa 30 % der Menschen, die sich mit Yoga oder vergleichbaren Techniken beschäftigen, ihre christlichen Wurzeln wiederentdecken (vgl. Andritzky, Walter, 1997).

Muss ich einen LehrerInn haben, wenn ich Kundalini Yoga betreibe?

Es ist hilfreich, sich einen Lehrer oder eine Lehrerin zu suchen, die einen am Anfang des Weges einweist und begleitet. Man vermeidet dadurch mögliche Umwege und Ablenkungen. Wenn ein Lehrer Dich nicht mehr herausfordern kann, wirst Du anfangen, nach einer anderen Ausschau zu halten. Letztendlich lebt Dein wichtigster Lehrer in Dir, nämlich Dein höchstes Selbst. Alle Äußeren Lehrer spiegeln nur die Weisheit wider, die Du bereits in Dir trägst, wenn auch oft unbewusst oder verschüttet.

Was ist die Kundalini-Energie?

Der Mensch besteht nicht nur aus Fleisch und Blut, sondern ist vor allem ein Energiewesen. Man nennt im Yoga die einem Menschen zur Verfügung stehende Energie seine Kundalini-Energie. Da sie selten vollständig genutzt wird, wird sie in der Wissenschaft des Yoga oft bildlich als aufgerollte, schlafende Schlange dargestellt und bedeutet wörtlich übersetzt ‚Haarknoten des Geliebten‘. Wenn wir anfangen, uns lebendiger, unternehmungslustiger und voller Lebensfreude zu fühlen, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Kundalini-Energie erwacht ist. Kundalini Yoga, wie andere Yogaformen auch, ist ein guter Weg, diesen Prozess behutsam zu unterstützen. Unter Erleuchtung wird der Zustand verstanden, in dem die Kundalini-Energie ganz erwacht ist. Der Mensch empfindet dann ein tiefes Glücksgefühl in der Einheit mit dem Ganzen.

Was sind Mantren?

Das Wort Mantra setzt sich zusammen aus zwei Silben: ‚Man‘ bedeutet ‚Geist‘/ ‚Verstand‘, und ‚Tra‘ bedeutet ‚werfen‘/ ‚projizieren‘. Mantras helfen dem Geist, sich auf einen ruhigen, meditativen Zustand einzulassen. Sie sind wie ein Geländer, an dem der Geist sich festhalten kann.

Geht es um Erleuchtung?

Wenn die Lebensenergie (Kundalini) eines Menschen ganz erwacht ist, erweitert sich sein Bewusstsein hin zu universellem Bewusstsein. Diesen Zustand nennt man Erleuchtung. Die Bewusstwerdung ist im Kundalini Yoga ein sehr allmählicher und fast unmerklicher Prozess. Es kommen keine plötzlichen, inneren Lichtexplosionen vor. Was man erleben wird, ist vielmehr ein unmittelbares Gefühl großer Lebendigkeit und Wachheit und eine allmählich zunehmende Bewusstheit und Ausstrahlung. Und, wie es ein taoistischer Weiser etwa ausdrückte: Vor der Erleuchtung: Essen, Kochen, Abwaschen, Aufräumen, nach der Erleuchtung: Essen, Kochen, Abwaschen, Aufräumen.



Was bedeutet 3HO?

3HO ist eine Abkürzung von 'Healthy, Happy, Holy Organization'. Die 3H Organisation Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Hamburg. Er wurde 1976 gegründet, um der praktischen Umsetzung der Lehren Yogi Bhajans in Deutschland einen offiziellen Rahmen zu geben. Es ist Teil der internationalen 3 H Organisation, die Yogi Bhajan 1969 in USA gegründet hat.

Der Name ist Programm. Die drei Wörter, für die die drei H stehen, umreißen das Ziel des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan: gesund, glücklich, ganzheitlich zu leben. Derzeit hat der Verein in Deutschland etwa 1500 Mitglieder, von denen die meisten YogalehrerInnen sind. Der Mitgliedsbeitrag beträgt im Quartal 23,00 €. Der Verein wird durch einen Vorstand aus drei Personen geleitet. In Berlin, Leipzig, Hamburg, Bremen, Frankfurt, München, Freiburg und Köln/Bonn gibt es Arbeitsgruppen für Kundalini Yoga.

3HO hat Beraterstatus bei der UNO

Die internationale 3HO Foundation setzt sich weltweit für Frieden und Menschenrechte ein und wurde offiziell 1995 als Nicht-Regierungsorganisation mit Beraterstatus von der UNO vom Wirtschafts- und Sozialrat ECOSOC anerkannt. In den Bereichen Erziehung, Wirtschaft, Frauenfragen und Gesundheit berät die 3HO Foundation den Generalsekretär der UNO und nimmt weltweit an UNO-Konferenzen teil, so z.B. an der Konferenz zu den Rechten der Frauen in China und an der Konferenz über Bevölkerungswachstum und Entwicklung in Kairo. Das Anliegen von 3HO ist es, die Aufmerksamkeit auf Aspekte wie Meinungs- und Informationsfreiheit, Selbstbestimmung und spirituelle Entfaltung zu lenken.

*** Sikhs Dharma**

Dharma ist der Weg, der uns über die Trennung verschiedener Kulturen und Sprachen hinweg zu einer spirituellen Nation führt." Yogi Bhajan

Die Sikhs machen mit etwa 20 Millionen Angehörigen die fünfte größte Religion aus. Der Begründer, Guru Nanak, lebte im 16. Jahrhundert in Nordindien. Er bemühte sich um eine Verständigung von Hinduismus und Islam. Er lehrte die Gleichheit aller Menschen vor Gott. Besonders wichtig war ihm die Freiheit jedes Menschen, selbst zu bestimmen, wie er seine Beziehung zu Gott gestalten will. Die Lebensführungsregeln des Sikh Dharma lassen sich auf yogischen Einsichten zurückführen. Das hinduistische Kastensystem lehnen die Sikh ab. Die Frauen haben viele gesellschaftliche Freiheiten und Rechte. Ansonsten zeichnen sich die Sikhs durch Gastfreundschaft, Nächstenliebe, Toleranz und Dankbarkeit aus. Sie leben nach strengen Vorschriften: sie rauchen nicht, trinken keinen Alkohol, schneiden weder Kopf- noch Barthaar. Sikhs sind an den Turbanen und langen Bärten zu erkennen. Die Sikhs leben etwa zur Hälfte im nordwestlichen Bundesstaat Punjab mit der Hauptstadt Amritsar, deren 'Goldener Tempel' ihr religiöses Zentrum ist. Sie haben großen Einfluss in der indischen Gesellschaft, bekleiden wichtige Ämter in Verwaltung und Militär und sind oft erfolgreiche Geschäftsleute.

**Wir wissen nicht was morgen geschehen wird, deshalb haben wir Angst vor dem Morgen.
Und diese Angst vor dem Morgen ist verantwortlich für alle unsere Sorgen.**

Yogi Bhajan