

# Kundalini Yoga - Informationen für Anfängerinnen

## Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Kundalini Yoga wurde am Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht.

Jede Kundalini Yoga Übung hat drei Ebenen:

- 1. Asana, die Körperhaltung**
- 2. Pranayama, die Atemführung**
- 3. Dhyana, die Meditation**

### 1. Asana, die Körperhaltung

Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen, von denen tausende Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Alle bekannten Haltungen des Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen, Brücke usw. sind dabei. Extreme Dehnübungen sowie Kopfstand kommen im Kundalini Yoga nicht vor. Neben einer korrekten, konzentrierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität geht es im Kundalini Yoga vor allem um eine natürliche und lebendige Dynamik des Körpers und um ein waches Körperbewusstsein.

### 2. Pranayama, die Atemführung

Wie wir atmen, hat auf einer sehr fundamentalen Ebene mit unserer Lebenskraft und unserem Lebensgefühl zu tun. Deshalb wird das richtige und intensive Atmen so wichtig genommen im Kundalini Yoga Unterricht. Viele Menschen spüren die große Veränderung, wenn sie ihren unvollständigen und oberflächlichen Atem korrigieren. Oder wenn sie das sogenannte „paradoxe Atmen“ umstellen: schätzungsweise 40% aller Menschen zieht (unbewusst) beim Einatmen den Bauch ein und macht damit das eigene Zwerchfell unbeweglich, anstatt den Bauch nach vorne zu drücken und dem Zwerchfell Raum zu lassen zum Einatmen. Deshalb entspannen wir den Geist, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter konzentrieren, die zudem eine hilfreiche energetische Wirkung haben. Solche Punkte sind z. B. der Punkt zwischen den Augenbrauen, der Scheitelpunkt, der Nabelpunkt usw. Die Konzentrationswörter werden Mantra genannt. „Man“ bedeutet Geist, „Tra“ Projektion.

### 3. Dhyana, die Meditation

Meditation ist ein integraler Bestandteil des Kundalini Yoga aus der Einsicht heraus, dass wir uns und unseren Körper nie entspannen können, wenn unser Geist mit seinem immerwährenden inneren „Radioprogramm“ aus Sorgen, Plänen und Assoziationen normal weitermacht. Die Gedanken können aber nicht auf Befehl angehalten und in Leerlauf gesetzt werden (bitte ausprobieren!).

### Mantren in Kundalini Yoga

kommen vorwiegend aus dem Gurmukhi, einer indischen „heiligen“ Sprache, die sich durch ihre Silbenkonstruktion gut für Meditation eignen. Es werden auch Mantren in Deutsch und Englisch angewendet.

Mit dem Singen des Adi(Anfangs)-Mantra, wird jeder Yogaunterricht eröffnet.

### „Ong Namō Guru Dev Namō“

Ich begrüße (Namō) die kosmische, schöpferische Energie (Ong) und den erhabenen (dev) Weg zum Licht (Gu=Dunkel, Ru=Licht).

„Sat Naam“ - „Sat“ dt. Wahrheit, „Naam“ dt. Identität.

Sat Naam erinnert dich daran, wer du wirklich bist.

Weitere Mantren siehe „Grund Mantren. Pdf“

Es wird empfohlen bei Yogaübungen auf ein inneres mentales Mantra sich zu konzentrieren (auch wenn es nicht speziell angesagt wird): Sat mit Einatmen und Naam mit Ausatmen.

### Die zwei wichtigsten Atemformen im Kundalini Yoga

Eine **lange und tiefe Atmung** (LTA) bzw. der **Feueratem** (FA) laden das elektromagnetische Feld auf. Dieses schützt vor Krankheiten, negativen Einflüssen und hilft in einer Stresssituation die Kontrolle zu behalten.

**Langer tiefer Atem = LTA** wirkt u.a. entspannend und beruhigend, aktiviert und kräftigt die Nerven, unterstützt die Reinigung des Körpers, hilft Schmerzen zu reduzieren, schenkt Klarheit und eine lebensbejahende Einstellung, stärkt den Zugang zum inneren Wesen und damit auch zur Intuition.

**AA** – mit **Aus-Atmen** lasse zuerst langsam die Luft aus dem oberen Lungenbereich herausströmen. Wenn die Rippen anfangen sich nach innen zu bewegen, ziehe langsam die Bauchmuskulatur an.  
**EA** – mit **Ein-Atmen** lasse die Luft langsam einströmen, die Rippen bewegen sich nach außen und das Zwerchfell nach unten, in den Bauchraum.

**Feuer Atem = FA** verbessert die Blutzirkulation, erhöht das Spannungspotential des Nervensystems und die physische Ausdauer, hilft den Körper zu entgiften. Er hilft Süchte zu überwinden und von deren negativen Auswirkungen zu reinigen. Durch diese Atemtechnik wird der Nabelpunkt gestärkt. Ein starker Nabelpunkt bedeutet eine klare Identität, eine gesunde ausgeprägte Selbstsicherheit und ein gesundes Selbstvertrauen.

**⚠ FA nicht ausführen bei: akutem Bluthochdruck, schwachem Herz oder Herzfehler, Epilepsie, Zahnproblemen, Schwangerschaft, während der Menstruation und bei Fehlattung – dann LTA!!!!**

EA und halte dann die Brust leicht angehoben. Fange an mit offenem Mund wie ein Hund zu hecheln\*. Probiere es mit verschiedenen Atemgeschwindigkeiten aus. Beobachte dabei dein Zwerchfell. Dann schließe den Mund und „hechle“ durch die Nase. Lasse das Zwerchfell arbeiten, lass es flattern. Der Bewegungsimpuls kommt von dem Zwerchfell, die Bauchdecke bewegt sich mit. Das Hecheln durch den Mund ist eine Hilfe, um den Feueratem besser zu begreifen. Normalerweise machst du Feuer Atem durch die Nase, wenn nicht anders angeleitet wird.

Das Wichtigste von allem ist auf der Grundlage des Unterrichts anzufangen, selbst zu Hause zu üben. Die Reihenfolge der Übungen ist schon wichtig, wenn man sich daran erinnern kann, aber wichtiger ist, dass man überhaupt übt. Die besten Zeiten zum Üben sind der frühe Morgen, bevor der Tag so richtig anfängt, und der Abend, wenn er so ungefähr vorbei ist.

Ich wünsche dir viel Freude mit Kundalini Yoga!

Felicja Faustyna

Yoga Lehrerin, Buchautorin und Verlegerin

Quelle: Kundalini Yoga Grundinfo von 3HO; SOS-Yoga-Set nicht nur für Yogi S. 28; Faustyna, Felicja