



Kundalini Yoga

Informationen für AnfängerInnen

3H Organisation e.V. Braitenfelder Straße 8 20251 Hamburg Tel: 040 - 47 90 99 Fax: 040 - 46 77 76 32

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yoga-Formen 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 Farbsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Kundalini Yoga wurde am Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht.

Zur Zeit gibt es in Deutschland ungefähr 400 aktive Kundalini Yoga LehrerInnen.

Wie fängt man richtig an?

Jede Kundalini Yoga Übung hat drei Ebenen:

1. **Asana, die Körperhaltung**
 2. **Pranayama, die Atemführung**
 3. **Dhyan, die Meditation**
- 1. Asana, die Körperhaltung.**
Es gibt in Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen, von denen tausende Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Alle bekannter Haltungen des Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen, Brücke usw. sind dabei. Extreme Dehnübungen sowie Kopfstand kom-



men 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.

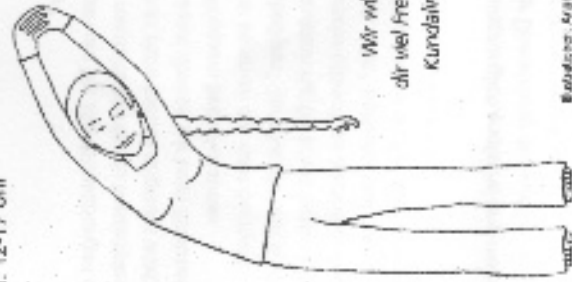
Yogafestivals und Meditationsretreats CDs können bestellt werden bei: Sat Nam Versand, Marie-Curie-Straße 6, 04823 Groß-Urnitz, Tel: 06078 - 78 90 - 00, Mail: bestellung@satnam-ek, www.satnam.de

Ayurvedische Tees und Yoga Tee: Fimo Golden Temple Naturprodukt, Boppendorfer Weg 213, 20253 Hamburg, Tel: 040 - 42 30 11 - 11, fax: 040 - 42 30 11 - 99, Mail: info@yoghasa.nl, www.goldentemple.de

Informationen

Weitere Informationen über Kundalini Yoga, z. B., wo in Deutschland Kundalini Yoga unterrichtet wird, gibt es unter www.3ho.de im Bereich „LehrerInnen“ oder bitte erfragen bei der **3H Organisation Deutschland e.V.**
Tel: 040 - 47 90 99, Fax: 040 - 46 77 76 32
Mail: kundalini-yoga@3ho.de

Informationen zur Kundalini Yoga Ausbildung gibt es unter Tel: 040 - 46 77 76 34 und/oder Mail: lehrausbildung@3ho.de
Öffnungszeiten: Mi: 14-18 Uhr
Do und Fr: 12-17 Uhr



Wir wünschen dir viel Freude mit Kundalini Yoga!

Bildquelle: Argyle Strömke

Kundalini Yoga Literatur

- Das Kundalini Yoga Handbuch für Gestandene von Körper, Geist und Seele. Satjo Singh. Ulstein Verlag 2004, EUR 12,95
- Harmonie für Körper & Seele durch die Chakra-Singlen. Anand Kaur Seitz. Rowohlt Verlag 1999, EUR 9,50
- Kundalini - Die Erweckung der Lebenskraft, Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Lehrer-Bildung Yoga. Eos GmbH Herfordstadt. 2024, EUR 17,50
- Eins werden mit sich und der Welt - Kundalini Yoga. Thomas Wesseler. Herz Verlag 2003, EUR 19,-
- Die Auswirkungen des Yoga Bhajan. P. D. Das. Macht des gesprochenen Wortes. Yogi Bhajan. WAF Späthofstr 2004, EUR 17,99
- Der Verstand. Seine Projektionen und weiteren Facetten. Yogi Bhajan. WAF Späthofstr 2001, EUR 19
- Wir sind bereit! Yoga Bhajan 2004, EUR 14,-
- Kundalini Eham: Yoga für wandernde Flamen. Tom Joan Kaur Khalsa. Heyne Verlag 1991, EUR 9,75
- Ich bin schwanger! Yoga für mein Wohlbefinden. Bettina Stülberger. Buechel Verlag 16.2000, EUR 9,90
- Yoga während der Schwangerschaft. U.: Senewegestraß und Cabaret aus der Sicht des Yogas. Bettina Stülberger. Falten Verlag 1993, EUR 13,50
- Fit in 15 Minuten- Kundalini Yoga. Chalisa Ediblers 2001, EUR 6,99
- Kween Kripa. Numerologie. Chir Oberon Singh. EUR 24,95
- Yoga für Frauen. Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Shweta Kaur Khalsa. Deitling Kindersky Verlag 2003, EUR 19,90
- Sadhana - Handbuch der Kundalini Yoga. Chalisa Ediblers EUR 15,50
- Kundalini Yoga mit Sireen Kaur Jyoga 3: Für Schwangere. DAD. EUR 20,95 und Video.
- Yogi - Yoga in Unternehmen. Gesundheit ohne Stress. Ulrike Reiche, Digna Wilpat. O.W. Barth Be. Scherz 2005, EUR 14,90
- Kundalini Yoga - Handbuch für Lehrer und Studenten. Hsg: 3HO Deutschland, erhältlich für jeweils EUR 6,95 in Sat Nam Versand
- Band I: Erläuterung der Meditationen für Anfänger.
- Band II: Von Kopf zu Fuß zum Herzen.
- Band III: Venus Kriya.
- Band IV: Stärkung des Immunsystems.
- Meditationstechniken zum Yoga

Die zwei wichtigsten Atemformen im Kundalini Yoga sind **langer tiefer Atem** und **Feueratem**.

Langer tiefer Atem wirkt sehr entspannend und gibt ein Gefühl von innerem Frieden.

Langer tiefer Atem wird so langsam und so tief gemacht, wie die Übung es erlaubt. Kurz erklärt, funktioniert ein Einatmen ungefähr so:



Drücke deinen Bauch ruhig und langsam nach vorne, so dass das Zwerchfell Raum hat, sich nach unten zu bewegen, um Luft anzuziehen.



Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsmuskeln) den Brustkorb, indem du die Rippen anhebst.



Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsmuskeln) den Brustkorb, indem du die Rippen anhebst.

Das Ausatmen wird am Besten oben durch Entspannen der Hilfsmuskeln angefangen, dann werden die Rippen und schließlich wird der Bauch gut eingezogen.

Feueratem wirkt reinigend im Körper und gibt sehr viel Energie.

Es geht dabei um einen kräftigen „Blasbalg“-Atem, nur mit dem Bauch und dem Zwerchfell. Anfangs kann die Feueratmung ruhig langsam gemacht werden. Später, wenn es gut funktioniert, dann ungefähr 2 Mal pro Sekunde. Bitte achte darauf, beim Feueratem nicht in „paradoxes Atmen“ (siehe S. 1) zu verfallen. Auch die Kopfhaltung muss berücksichtigt werden (das Kinn leicht angezogen), damit kein Drucksgefühl im Kopf entsteht.



Beim Einatmen wird der Bauch kräftig nach außen gedrückt.

Beim Ausatmen wird der Bauch mit gleicher Intensität nach innen gezogen.

3. Dhyan, 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 immateriellen inneren „Radioprogramm“ aus Sorgen, Plänen und Assoziationen normal weitermacht.

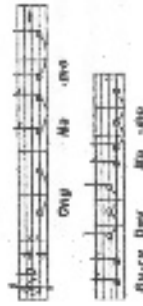
Die Gedanken können aber nicht auf Befehl angehalten und in Leerlauf gesetzt werden (bitte ausprobieren!).

Deshalb entspannen wir den Geist, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter konzentrieren, die zudem eine himmlische 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. Die folgenden Mantras werden bei allen Kundalini Yoga Klassen gebraucht:

„Ong Namō Gurudev Namo“

Mit dem Singen dieses Mantras, Adli (Anfangs)-Mantra genannt, wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Bedeutung: Ich begrüße (Name) die kosmische, schöpferische Energie (Ong) und den erhabenen (dev) Weg zum Licht (Gu-Dunkel-Ru-Licht).



„Sat Nam“

Wir versuchen uns bei allen Yogaübungen auf ein inneres mentales Mantra zu konzentrieren (auch wenn es nicht speziell angesagt wird). Sat oder Saaaaat denken wir beim Einatmen und Nam oder Nnaaaaaam beim Ausatmen.

Diese Wörter kommen aus dem Gurumukhi, einer indischen „heiligen“ Sprache, die sich durch ihre Silbenkonstruktion hierfür etwas besser eignet als das Deutsche (zwar ist es auch deutsche Mantras gibt). „Sat“ bedeutet Wahrheit, „Nam“ bedeutet Identität. Sat Nam erinnert dich daran, wer du wirklich bist.

Folgendes ursprünglich englische und manchmal in deutscher Übersetzung gesungene Lied schließt den Yogaunterricht ab.

Es dient uns als eine schöne Affirmation, als Bestätigung des Ziels des Yoga.

„May the long time sun shine upon you, all love surround you and the pure light within you guide your way on“

„Lass die ewige Sonne auf dich scheinen, Liebe dich umhüllen und das reine Licht in deinem inneren weise dir den Weg“

Was tun und was nicht?

Am Besten sollte man zwei Stunden vor den Yogaübungen nichts mehr essen. Trinken ist kein Problem. Im Gegenteil, es ist gut vor, nach und sogar während des Unterrichts Wasser zu trinken, um die inneren Reinigungsprozesse, die das Yoga in Gang bringt, zu unterstützen.

Frauen, die gerade ihre Menstruation haben, sollen sich beim Yoga ein bisschen schonen: Keine Übungen machen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht (Feueratem, Kerze, die Beine heben usw.).

Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischer Behandlung ist, sollte das mit der Lehrerin besprechen und während der Übungen gut die eigenen Grenzen beachten.

Es ist empfehlenswert, barfuß zu üben, weil die Füße dann gut atmen können.

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.