

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. Die folgenden Mantras werden bei allen Kundalini Yoga Klassen gebraucht:**

**„Ong Namō Guru dev Namō“**

Mit dem Singen dieses Mantras, Adi (Anfangs)-Mantra genannt, wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Bedeutung: Ich begrüße (Namō) 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 Ssaaaat denken wir beim Einatmen und Nam oder Naaaam beim Ausatmen.

Diese Wörter kommen aus dem Gurmukhi, einer indischen „heiligen“ Sprache, die sich durch ihre Silbenkonstruktion hierfür etwas besser eignet als das Deutsche (obwohl 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“*

**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 mir besprechen und während der Übungen gut die eigenen Grenzen beachten.

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

Helle, weiße Kleidung unterstützt und stärkt die Aura - das elektromagnetische Feld um den menschlichen Körper.

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 :-)

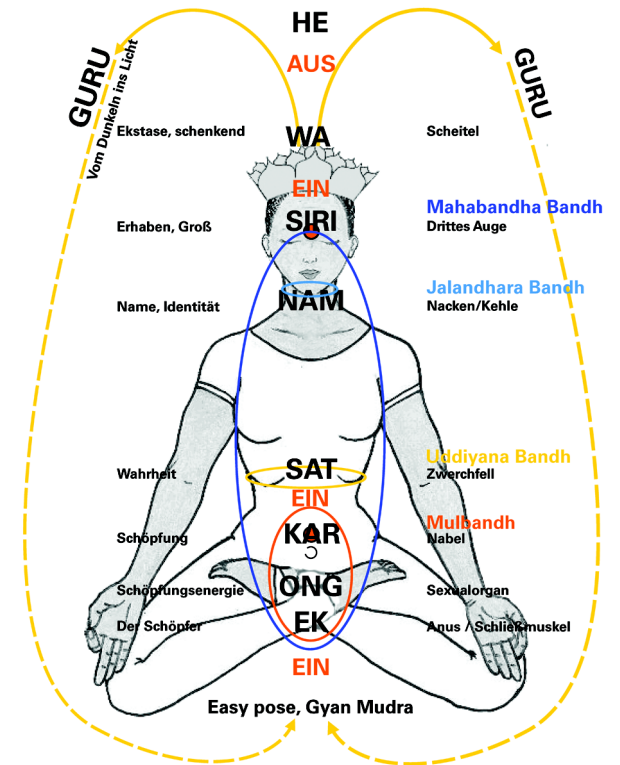


**Daniel Graze**

Kirchweg 7  
88662 Überlingen  
07553-9164306  
mail@k-yoga.eu  
www.k-yoga.eu

**KUNDALINI  
YOGA**

**Informationen für  
AnfängerInnen**



[www.k-yoga.eu](http://www.k-yoga.eu)

## 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 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.

## 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 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.

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 anzusaugen.*



*Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsatemmuskeln von Nacken und Schultergelenken).*



*Weite (mit den Zwischenrippenmuskeln) den Brustkorb, indem du die Rippen anhebst.*



Das **Ausatmen** wird am Besten oben durch Entspannen der Hilfsatemmuskeln 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 „Blasebalg“-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“ zu verfallen. Auch die Kopfhaltung muss berücksichtigt werden (das Kinn leicht angezogen), damit kein Druckgefühl 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 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!).