

# Kundalini Yoga

Meine ersten Erfahrungen mit Kundalini Yoga habe ich 1999 gemacht, als ich nach Hamburg zog. Auf der Suche nach einem passenden Yogakurs, bin ich nach mehreren Probestunden in Hatha Yoga Kursen, die mir alle nicht zusagten, zufällig bei einem Kundalini Yogakurs in einem Fitnesscenter gelandet.

Ich war begeistert von den dynamischen Bewegungen und dem Singen der Mantren bei der Meditation. Das Wiederholen der einfachen Silben und die wunderschönen Melodien haben in mir eine Freude und Zufriedenheit ausgelöst, so dass ich jedesmal ganz beseelt aus dem Unterricht nach Hause „geschwebt“ bin.

Kundalini Yoga ist eine uralte Wissenschaft, die mit den Energiezentren des Körpers arbeitet, den 7 Chakren. Die 7 Chakren sind: der Beckenboden, die Sexualorgane, das Nabelzentrum, das Herzzentrum, der Hals, das „dritte Auge“ zwischen den Augenbrauen und der Scheitelpunkt.



Das Energiepotential des Körpers soll genutzt werden und die Energie ungehindert fließen können. Es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Veränderungsprozesse werden durch regelmäßige Yoga-Praxis in Gang gesetzt.

Kundalini ist die „Schlange“, die im Beckenboden beginnt und sich nach oben zum Scheitelpunkt „schlängelt“, wenn der Energiefluss frei ist, d.h. der Körper ohne Blockaden.

Die körperlichen Yogaübungen dienen dazu diese Blockaden zu lösen. Sie sprechen die Nerven- und Drüsensysteme an. Jede Kriya ( Übungsreihe ) ist somit einem speziellen Thema gewidmet. Das sind z.B die einzelnen Organen, die Wirbelsäule, die Chakren und noch vieles mehr.

Wesentliche Elemente im **Kundalini Yoga** sind

## **Atmemmuster, Mantren, Kriyas, Entspannung, Meditation**

Die Übungen werden mit unterschiedlichen Atmemmustern ausgeführt. Eine grundlegende Atemtechnik ist hierbei der Feueratem, der sehr energetisierend ist. Der Fokus liegt hier auf der Ausatmung und geht vom Nabelpunkt aus.

Der Klang als Form von Energie, der wie eine Welle durch den Körper geht, unterstützt die Übungen und die Fokussierung des Geistes. Die am häufigsten verwendeten Mantren sind: Sat Nam, Ong Namō Guru Dev Namō, Sa Ta Na Ma

Eine Kriya ist eine Abfolge von Haltungen, Atmemmuster und Klang, die eine Einheit bilden und einen bestimmten Bewusstseinszustand möglich machen.

Die Entspannung ist fester Bestandteil der Kriyas, da Körper und Geist erst dadurch die Möglichkeit haben, die Wirkungen der Übungen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Meditation ist die bewußte Kontrolle des Gedankenstromes, um die Seele zur Entfaltung zu bringen, Stress zu minimieren und geistige Klarheit zu fördern.

### **Was brauchen wir dazu:**

eine weiche rutschfeste Unterlage ( Gymnastikmatte ), eine Decke als Auflage und zum Zudecken bei der Entspannung, bequeme Kleidung, ausreichend zu Trinken

Während und nach dem Yoga ist ausreichendes Trinken wichtig, um die Gifte auszuschwemmen, die durch die Übungen gelöst wurden. Empfehlenswert. Ist es, erst nach dem Yoga zu essen.