

Die grundlegende Technik

Eine Kundalini Übungslektion teilt sich in drei Abschnitte auf:

1. Kriya (Übungsreihe mit Körperübungen)
2. Tiefenentspannung
3. Meditation

Sowohl Körperübungen wie auch Meditationen werden mit einer bestimmten Absicht – Anregung der Organe, Drüsen, Auflösung von Blockaden, Verminderung von Angst, Stress, Schlaflosigkeit, Erweiterung des Bewusstseins – ausgewählt. Die Tiefenentspannung ist ein wesentliches Instrument zur Integration der durch die Körperübungen generierten Energie.

Jede Kundalini Yoga Übung beinhaltet drei Aspekte:

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

1. Asana – Körperhaltung

Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen. Alle bekannten Haltungen des Hatha Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen oder Brücke gehören dazu. Im Kundalini Yoga wird der Kopfstand mit dem Schulterstand ersetzt, da er unproblematisch für die Nackenwirbelsäule ist. Neben einer fokussierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität, geht es im Kundalini Yoga auch um Entspannung, körperliche Gesundheit, Vitalität und nicht zuletzt um Bewusstseinsenerweiterung.

2. Pranayama – Atemführung

Wie wir atmen, hat mit unserer Lebenskraft und unserem Lebensgefühl zu tun. Deshalb ist das richtige und intensive Atmen sehr wichtig. Viele Menschen atmen oberflächlich und unvollständig. Dies kann leicht zur Nervosität führen und macht anfällig für Stress und Negativität. Um sich davon zu befreien, ist eine vollständige Atmung grundlegend. Im KY atmet man im Normalfall durch die Nase ein und aus. Die zwei grundlegenden Atemformen sind: langer, tiefer Atem und Feueratem.

2.1 Langer tiefer Atem

Dieser Atem wirkt entspannend und gibt ein Gefühl von innerem Frieden. Er wird langsam und tief durchgeführt. Die Einatmung besteht aus drei Phasen:

1. Entspanne deinen Bauch, so dass das Zwerchfell Raum hat, sich nach unten auszudehnen.
2. Fülle den Brustkorb mit Luft. Der Brustkorb weitet sich aus.
3. Fülle die Lungenspitzen. Brustbein und Schlüsselbein heben sich.

Die Ausatmung beginnt oben. Die Muskulatur wird in umgekehrter Weise entspannt.

2.2 Feueratem

Diese Atemtechnik wirkt reinigend und regenerierend. Es ist ein kräftiger „Blasebalg-Atem“, der nur mit Bauch und Zwerchfell durchgeführt wird. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen nach innen. Ein- und Ausatemphase sind gleich lang. Anfänger führen den Feueratem

langsam durch, dafür achten sie auf Regelmässigkeit. Fortgeschrittene atmen ungefähr zweimal pro Sekunde. Achtung, dass keine paradoxe Atmung entsteht – beim Einatmen Bauch einziehen, beim Ausatmen Bauch nach vorne wölben. Dies führt zur Hyper-Ventilation.

3. Dhyana – Meditation

Meditation ist ein integraler Bestandteil des Kundalini Yoga und von der Einsicht ausgehend, dass wir unseren Körper nicht vollständig entspannen können, solange unser Geist mit seinem endlosen Programm von Plänen, Sorgen, Ängsten fortfährt. Da es nicht möglich ist, seinen Geist auf Befehl in Leerlauf zu setzen, bringen wir ihn zur Ruhe, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter fokussieren. Dies sind der Punkt zwischen den Augenbrauen, der Nabelpunkt und der Scheitelpunkt. Sie spielen auch energetisch eine wichtige Rolle.

4. Mantras – Mudras – Bandhas

Die Kundalini Yoga Asanas und Kriyas bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras, Mudras und Bandhas eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten an individuellen Schwerpunkten zu arbeiten.

4.1 Mantras

Die Focus Wörter werden Mantras genannt. "Man" heisst Geist, "Tra" heisst Projektion. Sie sind Konzentrationswörter, die dazu dienen, den Geist auszurichten und zu beruhigen. Durch ihren Klang wirken sie entspannend und heilend auf Körper, Geist und Seele. Die folgenden Mantras werden in allen Kundalini Yoga Klassen gebraucht:

Das Anfangsmantra:

ONG NAMO GURU DEV NAMO
Ich begrüsse die Kosmische Energie (Ong)
und den erhabenen (dev) Weg,
der uns vom Dunkeln (Gu)
ins Licht (Ru) führt.

Anschliessend wird dreimal das Schutzmantra rezitiert:

AD GUREH NAMEH
JUGAD GUREH NAMEH
SAT GUREH NAMEH
SIRI GUTU DEVEH NAMEH
Ich verbinde mich mit der Weisheit,
die immer war, die durch alle Zeitalter ist,
die wahre Weisheit,
die erhabene grossartige Weisheit“.

Das Abschlussmantra:

May the long time
Dieses Lied schliesst den KY Unterricht ab, gefolgt vom Abschluss-Mantra Sat Nam.

May the long sun shine upon you
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on.

Lass sie ewige Sonne auf dich scheinen
Liebe dich umhüllen
und das reine Licht in deinem Innern
dir den Weg weisen.

SAT NAM

SAT = WAHRHEIT
NAM = IDENTITÄT
SAT NAM: WAHRE IDENTITÄT

Das Mantra SAT NAM wird zudem bei den Yoga Übungen dazu benützt, den Fokus aufrecht zu halten: Beim Einatmen wird im Geist "Sat" und beim Ausatmen „Nam“ rezitiert.

Die Mantras im Kundalini Yoga stammen aus dem Gurmukhi, einer dem Sanskrit verwandten heiligen Sprache, die sich durch ihre Klangfolgen besser eignet als das Deutsche.

4.2 Mudras

Mudras sind Hand- und Fingerhaltungen, die bestimmte Meridiane stimulieren und Energieverbindungen herstellen.

Gyan Mudra für Wissen, Ruhe und Empfänglichkeit

Gyan Mudra ist das am häufigsten benutzte Mudra. Daumen (Ego – das Ich) und Zeigefinger (Jupiterfinger – steht für Weisheit und Wachstum) werden zusammengelegt. Das stimuliert Wissen, innere Ruhe und Empfänglichkeit.

Venusschloss für sexuelle Ausgeglichenheit

Das Venusschloss ist ein weiteres häufig gebrauchtes Mudra. Der Name leitet sich daraus ab, dass die Daumen (Ego) mit den Venushügeln unterhalb der Daumenwurzeln in Verbindung gebracht werden. Venus steht für die Kräfte der Sinnlichkeit und Sexualität, die durch dieses Mudra ins Gleichgewicht gebracht werden.

4.3 Bandhas

Bandhas – Körperschleusen – bewegen die Körperenergie und wirken dadurch positiv auf das Bewusstsein und die Selbstheilungskräfte. Sie sorgen für die Kanalisierung der Lebensenergie Prana in die Hauptenergiebahnen; Nadis. Jede Körperschleuse wirkt auf den Blutkreislauf, stimuliert das Fließen der Rückenmarkflüssigkeit und übt einen spezifischen Druck auf die Nerven aus.

Nackenschleuse (Jalandhara Bandh) für den Fluss der Energie

Die Nackenschleuse (Jalandhara Bandh) ist eine der wichtigsten Körperschleusen im Kundalini Yoga. Sie wird bei allen Übungen und Meditationen angewendet, sofern es nicht anders vorgeschrieben ist. Durch die Nackenschleuse kann Prana ungehindert zum Gehirn und zu den Drüsen im Kopfbereich fließen.

Wurzelschleuse (Mulbandh) – zur Aktivierung der Energie

Die Wurzelschleuse (Mulbandh) wird im Kundalini Yoga sehr häufig benutzt, um die Energie der unteren drei Chakras – Rektum (Enddarm), Geschlechtsorgane und Nabelpunkt – zu koordinieren und zu kombinieren. Mulbandh integriert die Energie, die durch die Übungen aktiviert wurde.

5. Wichtige Hinweise

- Am besten sollte man zwei Stunden vor den Yogaübungen nichts mehr essen. Trinken ist kein Problem. Im Gegenteil; Wasser vor, nach und sogar während des Unterrichts ist gut, um den inneren Reinigungsprozess zu unterstützen.
- Frauen, die gerade ihre Menstruation haben, schonen sich beim Yoga. Übungen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht werden nicht oder weniger intensiv gemacht.
- Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischer Behandlung ist, bespricht das mit der Lehrperson und achtet während den Übungen auf die eigenen Grenzen.
- Es ist empfehlenswert, barfuss zu üben.
- Um tief greifende und dauerhafte Veränderungen durch Yoga zu erreichen, ist es wichtig, regelmässig zu üben – auch zu Hause. Besonderes eignet sich dabei der frühe Morgen, ab 04.00 Uhr.