

## Was ist Kundalini Yoga?

Es ist eine uralte, einst geheime Technologie, die...

- den Geist aufrichtet
- den Körper reinigt
- die Vitalität also die Lebensenergie weckt und das gesamte System höher schwingen lässt
- das Nervensystem stärkt und Durchhaltevermögen trainiert
- alte Verhaltensmuster aufspürt
- das Bewusstsein für das Sein hebt
- die Achtsamkeit für die Belange und den Klang der Seele schärft
- und lehrt, alles in den Alltag zu übertragen.

Nach meiner Erfahrung sucht man Kundalini Yoga nicht auf, um ein wenig die körperliche Fitness zu verbessern. Man kommt zum Kundalini Yoga, wenn man nach Antworten und innerer Lebensführung sucht. Wo denn sonst sollten die Antworten liegen, als in einem selbst? Kundalini Yoga kann sie auf die Oberfläche holen und zum Leben erwecken. Alles ist bereits da. Wenn man dennoch auf der Suche nach sportlichem Ausgleich zum Alltag zufällig beim Kundalini Yoga landet, dann war es kein Zufall.

Es gibt Erfahrungen im Leben, die nicht leicht in Worte zu pressen sind - der Zauber der Erfahrung könnte sonst verblassen. So auch die Erfahrung einer Kundalini Yoga Stunde. Du verstehst sofort, worum es geht. Und wenn nicht, dann hat es trotzdem gewirkt, auch ohne deine Reflexion darüber.

Kaum eine der Bewegungen, die du im Kundalini Yoga ausführen wirst, ist deinem Körper fremd. Bein heben, atmen, Arme heben, winken, in die Hocke gehen, Babyposition – alles schon mal gemacht. Ungewohnt wird die Abfolge der Übungen sein, die Häufigkeit der Ausführung, die Dauer, die Beobachtung der inneren Bewegungen und die Konsequenz. Zwei Stimmen werden zu hören sein: „Wozu das Ganze? Ich kann nicht mehr. Der Lehrer ist doof“ – wird die eine dröhnen. Die Andere gibt Ansporn: „Für die Nieren. Stärkt das Herz. Entgiftet. Gib Gas. Gib nicht auf!“ – wird sie rufen. Und wenn du ganz aufmerksam bist und dein Urteil sanft wie einen Vorhang zur Seite schiebst, entdeckst du das Dritte, das Schweigende, das Beobachtende in dir, das jede Erfahrung in deinem Leben in einen großen ganzheitlichen Zusammenhang einordnet und jeder Träne, jedem Wutausbruch, jeder Ektase und jedem Schmerz dankbar zulächelt für die Erfahrung als Mensch.

## Welche Struktur erwartet dich?

- Es ist zunächst ein fortlaufender Kurs.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Du erfährst am Anfang einer jeden Stunde, wofür die Kriya gut ist: Nervensystem, Hypophyse, Aura - dein Verstand ist somit beschäftigt, dich durch deine persönlichen Hindernisse in den Übungen zu lotsen und dir nicht im Wege zu stehen.
- Wir stimmen uns gemeinsam mit einem Mantra ein. Der Klang des Mantra sorgt für eine gemeinsame Schwingung.  
ONG NAMO GURU DEV NAMO x3  
AD GURE NAMEH  
JUGAD GURE NAMEH  
SAT GURE NAMEH  
SIRI GURU DEV-E NAMEH
- Nach einer Aufwärmphase folgt die Kriya – eine Übungsreihe mit festgelegter Abfolge und Dauer von Asanas. Hierzu werden wir Techniken wie den Feueratem, Mudra, Fokus, Bandha usw. benötigen. Diese werden rechtzeitig erklärt.
- Wir schließen die Yogastunde mit einer Tiefenentspannung, um das Erlebte zu integrieren – wir schlafen dabei nicht.
- Auf den gereinigten Körper und den eingestimmten Geist beenden wir die Stunde mit einer Meditation. Danach stimmen wir uns gemeinsam mit einem Mantra aus.  
LASS DIE SEELEN-SONNE AUF DICH SCHEINEN  
LASS DICH HEILEN  
UND DEIN REINES LICHT IM EINEN  
WEIST DIR DEN WEG  
SAT NAM X3
- Verzichte 1 Stunde davor auf ausgiebiges Essen.
- Halte dir eine helle Decke, wenn du brauchst ein Sitzkissen und etwas zu trinken bereit.
- Wir sitzen auf dem Boden. Yogamatten sind von Vorteil, aber eine andere Unterlage tut's auch.
- Trage bequeme, möglichst helle Kleidung. Du kannst, wenn du willst eine helle Kopfbedeckung tragen. Helle Farben helfen, das Licht zu reflektieren und heben die Stimmung.