

## Handout Workshop für Einsteiger

### Yoga

Yoga bedeutet sich verbinden. (aus dem Sanskrit „Yuj“ = anbinden, anschnüren von Zugtieren) Mit dem Einen, dem Höheren Selbst oder dem Universum zu verschmelzen. *Das individuelle Bewußtsein mit dem universellen Bewusstsein zu vereinigen.* Und durch diese Einheit, Meisterschaft über das eigene Leben zu erlangen. Den Zustand der Stille, der Ruhe zu erreichen. Die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Diese Definition von Yoga teilen all die unterschiedlichen Wege oder Schulen des Yoga.

Der Weg zu diesem Ziel aber ist von Schule zu Schule verschieden (es gibt auch Yoga-Wege, die ohne die bei uns im Westen mit Yoga verbundenen Asanas oder Haltungen ihr Ziel zu erreichen suchen).

### Kundalini Yoga

Wurde traditionell geheim unterrichtet und nur von einem Meister an wenige Schüler weitergegeben. Yogi Bhajan (1929-2004) änderte diese Tradition als er 1969 in den Westen kam und das Wissen seiner Meisterschaft öffentlich machte. Er bildete vor allem Lehrer aus, um die Techniken des Kundalini Yoga mit allen zu teilen, die sie erlernen wollten. Kundalini kommt von *kundal*. Was übersetzt bedeutet: Eine Locke im Haar des Geliebten. Kundalini beschreibt unsere Energie, unser kreatives Potential/Bewußtsein in diesem Leben, das wir durch die Yogapraxis *entrollen* – freisetzen und lenken lernen wollen.

Kundalini Yoga ist eine dynamische Yogaform, die mit dem Atem, Bewegung in den Haltungen, Atemübungen, Meditationen und Mantras arbeitet. Eine Wissenschaft, die Haltungen, Atemführung, Mudras, Bandhas, Winkel und Konzentrationspunkte vereint.

Kundalini Yoga regt das Drüsensystem an, stärkt das Nervensystem, vergrößert die Lungenkapazität, reinigt das Blut. Arbeitet mit den Energien des Verstandes und der Emotionen, um diese zu kontrollieren und zu lenken, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.

### Einstimmen

Zu Beginn jeder Stunde stimmen wir uns im Kundalini Yoga ein. Dies ist eine Technik mit der du deinen Verstand, dein Selbst an einen Platz führen möchtest, an dem du bereit bist, die Erfahrungen des Yoga, die in einer Stunde zu dir kommen, aufzunehmen.

Wir benutzen dazu die Worte:

**Ong Namō Guru Dev Namō** was übersetzt bedeutet:

**Ich verbinde mich mit der Universellen Weisheit, Ich verbinde mich mit der Weiheit in mir.**

**Ad Gureh Nameh, Dschugad Gureh Nameh, Sat Gureh Nameh, Siri Guru Deve Nameh**

Dieser Teil des Einstimmens ist ein Schutzmantra: Alles was du in einer Yogastunde erfährst, findet in einem geschützten Raum statt. Übersetzt bedeutet es:

**Ich verbinde mich mit der Weisheit, die es seit Anbeginn der Zeit gibt. Ich verbinde mich mit der Weisheit, die durch alle Zeitalter gilt. Ich verbinde mich mit der großen Weisheit. Ich verbinde mich mit der größten universellen Weisheit.**

[Geben Sie Text ein]

## **Pranayama – Atem**

Pranayama ist die yogische Technologie der Atemführung. Übungen, um deinen Atem in einen bestimmten Rhythmus zu bringen. Mit tiefgreifenden Wirkungen auf dein ganzes System – auf körperlicher und emotionaler Ebene. **Prana bedeutet Energie, Lebenskraft.** Es ist der grundlegende Baustein des ganzen Universums. Die Energie, die freigesetzt wird, wenn ein Atom gespalten wird. Im Kundalini Yoga praktizieren wir viele unterschiedliche Atemtechniken. Gemeinsam ist allen, dass der Atem bewusst wahrgenommen und gelenkt wird. Du widmest deine ganze Aufmerksamkeit deinem Atem, was wiederum deinen Bewusstseinszustand verändert. Oft geht es darum, den Atem zu verlangsamen: Je langsamer du atmest, desto mehr Einfluß hast du auf deinen Verstand/Geist.

**Prana** = einströmender Atem, Aufbauende Energie, **Apana** = ausfließender Atem, Ausscheidungsenergie.

### **Langer Tiefer Atem**

Die grundlegendste Atemtechnik im Kundalini Yoga. Er beruhigt die Gedanken, beruhigt dich, bringt dich in deine Mitte, harmonisiert Körper, Geist und Seele. Auf körperlicher Ebene regt er die Drüsenfunktion an, regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und stärkt die Gehirnkfunktionen, mehr Klarheit und Aufmerksamkeit sind die Folge.

Langer Tiefer Atem wird oft in der Meditation angewandt und in allen Haltungen, wenn nicht anders angeleitet.

So geht Langer Tiefer Atem: Sitze mit gerader Wirbelsäule. Konzentriere dich ganz auf den Atem. Du nimmst jedes Einatmen und jedes Ausatmen wahr. Wenn du einatmest, füllst du zuerst deinen Bauch mit Luft. Nimm wahr, wie sich die Bauchdecke dabei nach vorne wölbt. Deine Bauchmuskeln sind entspannt. Danach atmest du in deinen Brustkorb. Dein Zwerchfell dehnt sich, es führt den Atem. Du kannst wahrnehmen, dass sich deine Rippen ein Stück zu den Seiten dehnen. Im letzten Schritt atme ganz in deine Lungenspitzen, unter die Schlüsselbeine. Dann atme ganz bewusst aus: Zuerst die Luft aus den Lungenspitzen, dann aus dem Brustkorb und am Ende aus dem Bauch. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei jedem Atemzug. Atme so vollständig ein und aus wie es dir möglich ist. Du nutzt deine gesammte Lungkapazität. Automatisch wird der Atem dabei langsamer. Versuche, deinen Atem immer langsamer werden zu lassen.

### **Feueratem**

Die zweite grundlegende Atemtechnik im Kundalini Yoga heißt Feueratem. Feueratem hat folgende Wirkung: Er stärkt das Nervensystem, reinigt das Blut, vergrößert die Lungkapazität (je größer die Lungkapazität, desto langsamer kannst du atmen! Siehe: Langsamer Tiefer Atem). Er vergrößert die Vitalität/ Prana und energetisiert, stimuliert und weckt dich auf. Wegen seiner energetisierenden Wirkung wird Feueratem im Kundalini Yoga häufig mit körperlich anstrengenderen Haltungen kombiniert.

Feueratem braucht eine Zeit der Übung. Du übst ihn in deinem eigenen Tempo (das Ziel sind 120 bis 180 mal pro Minute) und kannst Pausen einlegen. Feueratem zählt als ein Atemzug, auch wenn es wie ein sehr schneller Atem erscheint.

So geht Feueratem: Sitze aufrecht, ziehe den Nacken lang und das Kinn leicht ein. Du atmest schnell durch die Nase ein und aus. Es ist ein aktives Ausatmen: Mit jedem Ausatmen ziehst du deinen Nabelpunkt also die unteren Bauchmuskeln ein und presst die Luft heraus. Dann entspannst du den Bauch und die Luft fließt ein. Am Anfang fällt es leichter, wenn du dich vor allem auf das aktive Ausatmen konzentrierst. Mit etwas Übung ist es eine einfache Atemform. Ein- und Ausatmen sind gleichlang und gleichwertig. Es gibt keine Pause zwischen den Atemzügen. Wenn du stark deine Tage hast oder schwanger bist, mache lieber Langen Tiefen Atem anstelle von Feueratem.

[Geben Sie Text ein]

## Mul Bandh

Bandhas sind Energieschlösser oder –schleusen im Körper. Ihre Anwendung bewirkt die Steuerung von Prana und Apana im Körper. Vereinfacht gesagt: Die Energie, die während der Übungen geweckt wird, wird im Körper verteilt. Mul Bandh, eine von drei solcher Schleusen und die grundlegende, das Wurzelschloss. Es ist außerdem ein wichtiger Bestandteil in der Ausübung der meisten Haltungen. Auch wenn es nicht immer angeleitet wird, gehört ein leicht gezogenes oder aktiviertes Mul Bandh zu jeder Haltung.

**Das Ziehen der Wurzelschleuse:** 1. Ziehe den Schließmuskel des Anus zusammen, die Muskeln heben sich nach innen und oben. 2. Spanne dann die Muskeln um dein Geschlechtsorgan an, eine leichte Anhebung und Innendrehung des Schambeins erfolgt. 3. Spanne die untere Bauchmuskulatur an und ziehe den Nabelpunkt zur Wirbelsäule. Diese drei Schritte zusammen in einer weichen, fließenden, schnellen Bewegung ergeben Mul Bandh. Mul Bandh kann kräftig mit an- oder ausgehaltendem Atem gezogen werden oder leichter gezogen mit fließendem Atem in einer Übung ausgeführt werden.

## Meditation – Mudra – Mantra

Im Kundalini Yoga praktizieren wir neben Asanas (also den Haltungen) und Atemübungen auch Meditationen, oft mit Mantren. Meditation vor allem in Verbindung mit einem Mantra ist eine wichtige und sehr tiefwirkende yogische Technologie auf dem Weg zur Einheit von Körper/Geist und Seele.

### Meditation

Die ganz klassische Definition lautet: Meditation ist der Prozess zur Kontrolle und Überwindung der Gedankenwellen. Wodurch die Seele zu leuchten beginnt.

**Meditation ist der Zustand, in dem dein Geist ruhig/still/rein ist und so empfänglich wird, und die Unendlichkeit zu dir sprechen kann** (Du dich in deiner Endlichkeit mit der Unendlichkeit/ deinem Höheren Selbst verbinden kannst.)

Meditation ist für jeden geeignet. Meditation nutzt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, sie erzeugt eine Kommunikation zwischen dir und deinem Geist. Zwischen deinem Geist und deinem Körper.

Einige positive Nebenwirkungen von Meditation: Entwickelt den neutralen Geist; fördert das Gefühl von Wohlbefinden, innerem Frieden, Ruhe; entwickelt die Intuition; löst unbewußte Gewohnheiten, unterbewußte Ängste und Blockaden; fördert geistige Klarheit, mentale Bewusstheit und die Fähigkeit, in diesem Moment präsent zu sein; löst Kernthemen von Mustern auf, die Stress erzeugen; entwickelt die Stirnlappen es vorderen Gehirns, der die Persönlichkeit steuert.

Meditationen, die Mantren verwenden, beeinflussen den oberen Gaumen des Mundes, der das vegetative Nervensystem und die Impulse von Stammhirn und limbischen System kontrolliert.

[Geben Sie Text ein]

## Mudra

Mudra ist die yogische Technologie der Handhaltungen. Diese versiegelt den Energiefluss, bzw. lenkt Energie und Reflexe zum Gehirn. Die Hände sind die Energiekarte unseres Bewusstseins und Körpers. Jeder Bereich der Hand ist mit einem Teil des Körpers und Gehirns verbunden und bestimmte Handhaltungen haben so eine besondere Wirkung auf Körper, Geist, Emotionen und Verhaltensweisen.

Der Daumen z.B. steht für die Persönlichkeit des Einzelnen. Berührt die Daumenspitze (der fleischige Teil des Daumens) einen anderen Finger, so erzeugt dies eine spezielle Wirkung.

**Gyan Mudra** ist die Handhaltung, die wir im Yoga oft einnehmen, z.B. zum Einstimmen, oder in den Atemübungen, wenn kein anderes Mudra benutzt wird. Im Gyan Mudra bringst du Daumen und Zeigefinger zusammen, so dass du die Fingerkuppen leicht aneinander drückst, so dass du es merkst, aber nicht so stark, dass die Fingerkuppen weiß werden. Der Zeigefinger steht in Verbindung mit Weisheit, Wissen, Entfaltung. Wenn du nun deinen Daumen und deinen Zeigefinger berührst, dann bewirkt dieses Mudra, deine Empfänglichkeit für Wissen und Weisheit zu entfalten.

## Mantra

Der Gebrauch von Mantren ist zentral im Kundalini Yoga. Mantra ist eine Technik, die den Klang, bzw. die Energie des Klanges und ihre Struktur und Kraft nutzt, um eine bestimmte und vorhersehbare Auswirkung auf die menschliche Psyche und das menschliche Energiesystem zu bewirken. „Man“ = Geist, „Trang“ = Welle oder Projektion. **Wörtlich ist Mantra „eine Projektion des Geistes“**. Im Kundalini Yoga werden viele unterschiedliche Mantren benutzt. Ihre Sprache ist Gurmukhi.

Das grundlegendste Mantra im Kundalini Yoga ist **Sat Nam**. **Sat** bedeutet Wahrheit, **Nam** bedeutet Identität, Name. **Sat Nam** ist deine Wahre Identität; dein Höheres Selbst; deine Essenz; dein unsterblicher Kern. Im Kundalini Yoga, auch wenn es nicht immer angeleitet wird, bleibst du während der Praxis immer bei diesem Mantra: Du denkst Sat bei jedem Einatmen und Nam bei jedem Ausatmen. Das bringt deinen Geist zur Ruhe und erlaubt es dir, tiefer in die Haltung zu gehen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

## **Yoga-Übungsreihen (Kriyas) des Kundalini Yoga**

Im Kundalini Yoga unterrichten wir immer eine Übungsreihe: Eine genaue Abfolge von bestimmten Haltungen in einer bestimmten Länge. Diese Lehren geben wir genau so weiter, wie sie von Yogi Bhajan unterrichtet wurden. Jede dieser Übungsreihen hat eine ganz spezifische Wirkung. ZB auf ein Organ, einen emotionalen Zustand, die Drüsen, oder sie regt dein ganzes System auf eine bestimmte Weise an.

Diese Wirkung eines Sets (oder einer Meditation oder einer Atemübung) erfährt ihre ganze Entfaltung vor allem bei wiederholtem Praktizieren:

**40 Tage:** um eine Gewohnheit zu ändern;

**90 Tage,** um die neue Gewohnheit zu bestätigen;

nach **120 Tagen** hast du die neue Gewohnheit ganz in deinem Sein verankert;

nach **1000 Tagen** hast du die neue Gewohnheit gemeistert.