

YOGA Beschreibung

KUNDALINI YOGA

Yogi Bhajan ist der Lehrer, der Kundalini Yoga im Westen bekannt gemacht hat. Er gründete die 3 H Organisation. Die 3 H stehen für healthy, happy, holy (gesund, glücklich, ganzheitlich), die drei Lebensgrundrechte, die durch Kundalini Yoga gefördert werden. Sie entsprechen der yogischen Philosophie der Einheit von Körper, Geist und Seele.

Entspannen und Kraft schöpfen durch Kundalini Yoga

Im Yoga nennt man die einem Menschen zur Verfügung stehende Energie seine Kundalini-Energie. Da sie selten vollständig genutzt wird, wird sie in der Wissenschaft des Yoga oft bildlich als aufgerollte, schlafende Schlange – um die Basis der Wirbelsäule – dargestellt. Diese Energie wartet darauf, durch alle 7 Energiezentren aufzusteigen und sie alle mit transformierender Kraft und Weisheit zu laden. Im Yoga können wir den Fluss dieser Energie sanft stimulieren. Auch das Leben selbst mit seinen Herausforderungen arbeitet an dieser Energie und damit auch an den Bewußtseinszentren (Chakras). Deshalb ist die bewußte Hingabe an das Leben und seinen Herausforderungen, unsere größte Lehrerin, so wichtig.

Kundalini Yoga beinhaltet drei wichtige Aspekte: **Asanas** bzw. dynamische Yogaübungen, **Pranayama** und **Dhyana**. Es ist eine Kombination aus Körperhaltung und Bewegung. Mit **Pranayama** ist ein bewusstes Atmen gemeint und das Einsetzen von verschiedenen Atemtechniken, ein Mittel, um indirekt **Prana** – die Lebenskraft – zu beeinflussen, den Geist zur Ruhe zu bringen und den Körper zu reinigen. Im Kundalini Yoga singen wir auch **Mantren** (Meditationsworte) und benutzen **Mudras** (bestimmte Hand- und Fingerhaltungen) und **Bandhas** (Schleussen: mit Beckenboden-, Zwerchfell- und Nackenmuskeln) um Energie gezielt zu lenken.

Auf eigene körperliche Grenzen achten

Die Kundalini Yoga Übungen und Übungsreihen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend regenerierend und belebend. Kundalini Yoga bietet eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, es ist leicht, einen individuellen Schwerpunkt zu finden. Jede Person bestimmt selbstverständlich selbst, wie lange und wie intensiv sie in einer Position bzw. dynamischen Yogaübung bleibt, so ist es gut möglich, dass auch in einer Gruppe jede Person bei sich bleiben kann und Kundalini Yoga auch in der Gruppe individuell praktizieren kann.

Ich verwende bei Bedarf auch gerne Yoga Hilfsmitteln. Es ist mir sehr wichtig, die Yoga TeilnehmerInnen für eine anatomisch gesunde Bewegung zu inspirieren und die Gesetzmäßigkeiten der Spiraldynamik zu integrieren.

Außerdem ist mir wichtig, dass die TeilnehmerInnen lernen, nach Innen zu hören, ihren Körper und Atem und die Wirkung jeder Yoga-Übung / Asana während der Yoga-Praxis gelassen zu beobachten, um entsprechend sofort darauf reagieren zu können, falls die Yogaübung oder der Atem an die momentanen Bedürfnisse angepaßt werden soll. Dadurch wird auch die Eigenverantwortung gestärkt und die Motivation, auf jeder Ebene (körperlich – seelisch – geistig) lebensfördernde Gewohnheiten zu entwickeln. Ich mag im Yogaunterricht kein Konkurrenzdenken, es ist kontraproduktiv und kann zu Verletzungen führen. Mir ist es wichtig, dass jede Person bei sich bleibt und sich während dem

Yogaunterricht nicht mit anderen vergleicht. Ganz besonders ist es notwendig einen sanften Zugang zu sich und zu seinem Körper zu finden und nach seinen Möglichkeiten zu praktizieren, vorallem wenn wir uns körperlich geschwächt fühlen, ungeübt sind oder körperliche Einschränkungen haben.

Jeder Körper ist unterschiedlich und hat individuelle Stärken und Einschränkungen. Jede Person kann letztendlich nur für sich selbst spüren, welche Yogaposition ihr gut tut und wie weit sie in diese hineingehen kann/darf. Als Yogalehrerin kann ich Ihnen natürlich Varianten vorschlagen, falls Sie eine bestimmte Yogaposition/Asana nicht ausführen können und die anatomisch günstige Ausrichtung zeigen.

Bei Unsicherheiten fragen Sie nach, welcher Yogakurs für Sie am geeignetsten wäre. Sie können jederzeit in Absprache mit mir in anderen Yogakursen schnuppern, sofern ein Platz vorhanden ist, bis Sie den idealen Yogakurs gefunden haben.

Yoga verbessert das Wohlbefinden nachhaltig, wenn Sie es achtsam praktizieren.



Erleuchtung als Prozess

Wenn wir anfangen, uns lebendiger und bewußter zu fühlen, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Kundalini Energie in uns erweckt ist.

Kundalini Yoga, wie andere Yogaformen auch, ist ein guter Weg, diesen Prozess behutsam zu unterstützen. Unter Erleuchtung (Bewußtsein bzw. bewusstes SEIN) wird der Zustand verstanden, in dem die Kundalini Energie ganz erwacht ist. Der Mensch empfindet dann ein tiefes Friedensgefühl in der Einheit mit dem Ganzen. Im Kundalini Yoga ist dies meist ein allmählicher dynamischer Prozess und kein statischer Zustand. Man erwartet darum keine Lichtexplosionen. Jedoch kommt es immer wieder vor, dass TeilnehmerInnen ihre alten oft unbewußten Gewohnheiten überdenken und in die positive Richtung verändern. Sie finden immer wieder den Weg in die eigene dynamische Mitte, wenn sie Herausforderungen des Lebens begegnen. Das Leben ist dynamisch, ein stetiger Wandel und hat viele verschiedene Lebensphasen und Übergänge, die immer wieder für Überraschungen sorgen und uns neu herausfordern.

Wenn wir Yoga praktizieren, begegnen wir unserem Körper und auch unseren Gedanken/Gefühlen intensiver und lernen sie besser kennen. Wir stoßen manchmal auch auf Blockaden/Grenzen, die wir im Alltag vielleicht gar nicht so bewußt bemerkt haben oder verdrängt haben und sind unter Umständen verwundert, was körperlich/geistig möglich ist oder noch nicht möglich ist. Es ist wichtig, den eigenen körperlichen/geistigen Grenzen respektvoll und sanft zu begegnen und nichts zu erzwingen. Durch eine regelmäßige Yogapraxis können wir eine innere Stabilität aufbauen, die uns stärkt und uns vor unbewussten Handlungen schützt.

Der inneren Bestimmung gemäß leben

Yoga ist die Wissenschaft vom bewußten und ganzheitlichen Leben: wie wir unser Leben, den Körper, die Gedanken, die Ernährung, die Beziehungen, die Sexualität und den Umgang mit Geld und Besitz so einrichten können, dass diese Verhaltensweisen unser Yoga, oder anders gesagt, das „Anjochen“ an unser höchstes Selbst, fördern. Es geht darum, als freier, verantwortungsvoller Mensch bewusst zu leben. Indem wir auf allen Ebenen Heilung und Entfaltung zulassen, lassen wir das, was unser höchstes Selbst ausmacht, zur Geltung kommen: Lebensfreude und Kreativität, Anmut und Mitgefühl, Wahrhaftigkeit, Klarheit und Liebe. Es ist unser Geburtsrecht glücklich/bewußt zu sein und im wahren Wesen verankert zu sein. Dieses Glück ist tiefer als das Glück, dass von äußeren Umständen abhängig ist. Wir entfalten uns mehr und mehr in die "vollkommene Matrix" hinein in Übereinstimmung mit dem

inneren Selbst. Wir können durch mehr Bewusstheit auch unsere "Schattenseiten" liebevoller akzeptieren und integrieren statt sie abzuspalten. Die Hingabe an das, was gerade jetzt ist, ist der beste Ausgangspunkt.

Mit welchen Veränderungen können Sie rechnen?

Wir lernen unseren Körper besser kennen sowohl die gesunden als auch die „schwachen“ Körperaspekte. Das Körperbewusstsein nimmt zu, der Körper wird kräftiger, flexibler und widerstandsfähiger. Das zeigt sich in einer aufrechteren Körperhaltung, verbesserter Stimmungslage und stärkeren Nerven. Ausdauer und Konzentration nehmen zu. Sie lernen auch die "passive" Seite zuzulassen, das Entspannen und Loslassen und den Verstand zur Ruhe zu bringen, um die Wahrnehmung für die eigene Ganzheit zu fühlen.

Wenn Sie Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig praktizieren, verändert sich letztendlich Ihr ganzes Leben – weil Sie Ihren Körper mit Achtung behandeln wollen, weil Sie Ihrer inneren Bestimmung gemäß leben möchten, und weil Sie alle Beziehungen auf eine aufrichtige Basis stellen möchten. Sie erkennen die Folgen des eigenen Handelns und wollen es so gestalten, dass Sie dazu stehen können. Sie können auch die "Schwächen/Herausforderungen" auf allen Ebenen besser annehmen. Natürlich sind wir das ganze Leben vielen Veränderungen – inneren und äußeren - auf allen Ebenen ausgesetzt. Der Yogaweg kann uns unterstützen, damit einen positiven Umgang zu finden. Yoga ist bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken, wenn wir Yoga sanft und in Verbindung mit unserem Körper praktizieren. Es geht nicht darum, dass wir über unsere Grenzen gehen, die uns nicht gut tun, sondern darum, dass wir die Techniken individuell einsetzen und sie regelmäßig anwenden, dann werden sich Grenzen auf eine natürliche Weise ausdehnen ohne dass wir sie forcieren. Es ist eine Selbstschulung, in der Sie lernen, aus der positiven Erfahrung, die Ihnen die Yoga-Übungen/Atmung/Meditation vermitteln, gesundheitsorientierte und lebensbejahende Gewohnheiten zu entwickeln.



Yoga ist kein Allheilmittel, ist aber eine gute Methode, immer wieder die innere Ruhe und das innere Gleichgewicht wieder zu finden, wenn sie abhanden gekommen ist. Yoga kann uns auf unserem Lebensweg auf allen Ebenen gut unterstützen.

Ablauf einer Kundalini Yoga / Yoga Individuell - Einheit

Kundalini Yoga unterrichte ich regelmäßig 1x in der Woche jeweils 1½ Stunden.

Zu Beginn der Kundalini Yoga Einheit erkundige ich mich nach den Befindlichkeiten der TeilnehmerInnen. Anfangs stimmen wir uns mit einem Mantra auf unsere höchste Ebene ein. Bewusstes Pranayama (Atemtechniken) wird praktiziert. Dann wird der Körper langsam mit sanften Yoga Übungen auf die intensivere Yoga Praxis vorbereitet

Danach praktizieren wir eine Kundalini Yoga Übungsreihe zu einem ausgewählten Thema. Zum Beispiel eine Übungsreihe für die Wirbelsäule. Bei den Yogapositionen gehe ich individuell auf die Personen ein und biete Ihnen bei Bedarf auch leichtere Varianten an.

Nach so einer Übungsreihe kommt die Tiefenentspannung und eine abschließende Meditation oder

auch ein Mantra, das gesungen oder innerlich gesprochen wird.

Ein besonderes Anliegen von mir ist, jeder Person in Ihrer Einzigartigkeit wertfrei zu begegnen und sie hierin zu fördern, sanfte Anleitungen auf dem Weg zur Selbstliebe anzubieten und das Hören nach innen und die Selbstannahme zu stärken. Es ist mir auch sehr wichtig, die äußeren und inneren Grenzen einer Person zu achten und die TeilnehmerInnen zu einer anatomisch günstigen Körperhaltung und -Bewegung zu inspirieren. Ich integriere meine Kenntnisse aus der Spiraldynamik in die Yoga Einheit.

Diesen Yoga Kurs finden Sie unter [Kursübersicht](#).