



Kundalini Yoga

Eine spirituelle und therapeutische Yoga- Form nach Yogi Bhanan

1968 ging Yoga-Meister Yogi Bhanan von Indien nach Amerika und brachte Kundalini Yoga in den Westen. Bis zu seinem Tod 2005 hat er weltweit unterrichtet, Lehrer ausgebildet und in vielen Ländern Ausbildungsstätten geschaffen. Überliefert sind heute 1500 Übungsreihen, 800 Meditationen und Hunderte von Vorträgen über Themen wie Partnerschaft, Kommunikation, Lebenszyklen, Ernährung und Philosophie.

Im Vergleich zum klassischen Hatha-Yoga üben wir keine einzelnen „asanas“ (Yogapositionen). Es geht vielmehr um das Spüren, wie sich eine Yoga Haltung anfühlt und was dabei im Körper passiert. Es geht nicht um Perfektion der Haltungen. Daher werden die Übungen grundsätzlich mit geschlossenen Augen ausgeführt.

Die 3-jährige Ausbildung zum Kundalini Yoga Lehrer nach Yogi Bhanan wird heute weltweit angeboten, darunter in so gut wie allen deutschen Großstädten.

Im Kundalini Yoga steht die yogische Lebensweise im Vordergrund und wird in den Ausbildungen vermittelt. Dazu zählt, auf Kaffee, Alkohol und sonstige Drogen zu verzichten und sich gesund zu ernähren. Ishnaan ist die Kaltwassertherapie: Die kalte Dusche am Morgen wird für den Kreislauf empfohlen. Sadhana ist die spirituelle Disziplin eines jeden Kundalini Yogis, der diesen Stil ernsthaft betreiben möchte: Das bedeutet, morgens um 5 Uhr aufstehen, eine halbe Stunde Japji rezitieren (die heilige Schrift der Sikhs), eine Stunde Yoga üben und eine Stunde Mantras singen.

Kundalini Yoga ist eine relativ dynamische Yoga Form. Dem Atem kommt ein zentraler Stellenwert zu und er wird praktisch während aller Übungen bewusst durchgeführt. Meditation wird, in sehr vielen Variationen, bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene benutzt.

Im Kundalini Yoga werden Yoga-Positionen atem- und bewegungsorientiert geübt. Das Bewusstsein und die Konzentration stehen im Vordergrund nicht die Haltung. Neben den körperlichen Effekten auf die Gesundheit arbeitet diese Art bewusst auf der mentalen Ebene. So helfen zum Beispiel anstrengende Übungen, die Willenskraft zu stärken und gleichzeitig Hingabe und Gelassenheit zu lernen.

Ein herausragendes Projekt, in dem mit Kundalini Yoga gearbeitet wird, findet sich in Russland. Drogenabhängige werden in einer Klinik in der Nähe von Moskau mit den Entspannungsübungen therapiert und das mit beachtlichem Erfolg. Bemerkenswert auch das schwedische Modell: Dort ist Kundalini Yoga vor allem in der Geschäftswelt verbreitet. In vielen großen Firmen werden Kurse für die Mitarbeiter durchgeführt. In Schweden gibt es sogar spezielle Ausbildungen in medizinischem Yoga, basierend auf Kundalini Yoga, für das Krankenhauspersonal.

Die vier Grundtechniken im Kundalini Yoga

Du kannst diese Übung gerne als Vorübung machen.

1) Der Atem:

Atme durch die Nase ein und aus. Jedes Mal, wenn du einatmest, sollte sich dein Bauch nach vorne wölben, wie ein Ball, der sich mit Luft füllt. Beim Ausatmen geht der Bauch wieder nach innen. Im zweiten Atemschritt dehnt sich beim Einatmen der Brustkorb. Versuche, nicht die Schultern dabei hochzuziehen. Die Rippen öffnen sich vielmehr zu den Seiten. Beim Ausatmen geht der Brustkorb wieder zusammen. Atme so langsam, so tief und so vollständig wie möglich. Halte die Augen geschlossen, um besser bei dir bleiben zu können.

2) Die Bewegung:

Im Kundalini Yoga verbinden wir die Bewegung mit dem Atem. Es führt dazu, dass wir die Bewegung bewusst ausführen. Übe das zunächst, indem du beim nächsten Einatmen den Kopf sanft nach links drehst, so als wolltest du über die linke Schulter schauen. Beim Ausatmen, drehe den Kopf nach recht, usw. Versuche den Atem und die Bewegung exakt zu koordinieren. Vielleicht musst die Bewegung langsamer oder schneller machen.

3) Der Fokuspunkt:

Um unsere Gedanken zu fokussieren, benutzen wir im Kundalini Yoga Konzentrationspunkte. Der am meisten gebrauchte Punkt ist der Punkt zwischen den Augenbrauen, oberhalb der Nasenwurzel. Dieser Punkt wird das dritte Auge genannt; dort ist der Sitz unserer Intuition. Versuche mit geschlossenen Augen auf diesen Punkt zu schauen, also nach oben zu schielen. Dies ist gleichzeitig ein Training für den Sehnerv. Es kann bei müden Augen helfen. Wenn du es nicht gleich schaffst, die Augen nach oben zu rollen, entspanne die Augen, aber stell dir diesen Punkt vor, konzentriere dich auf ihn.

4) Das Mantra:

Im Kundalini Yoga denken wir bei jedem Atemzug ein Mantra. Sat Nam bedeutet mein wahres Selbst oder auch meine wahre Identität. Das Denken dieses Mantras beschäftigt deinen Geist, so dass deine Gedanken nicht so schnell abschweifen. Mantra bedeutet Projektion des Geistes.

Führe Schritt für Schritt alle vier Techniken zusammen. Du kannst diese Übung sitzend auf einem Stuhl oder auf dem Boden oder auch in der Rückenlage machen.

Der Atem

Der Atem ist unsere Verbindung mit dem Wunder „Leben“: Er ist ein Überlebenswerkzeug von größerer Bedeutung als Wasser, Essen und Bewegung. Wir können längere Zeit ohne Nahrung und Flüssigkeit auskommen, ohne Atem überleben wir nur wenige Augenblicke. In der Yoga-Philosophie heißt es, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Vorrat an Atemzügen zur Welt kommt. Wenn der aufgebraucht ist, sozusagen der letzte Atemzug getan ist, ist das Leben vorbei.

Also kommt es darauf an, sorgsam mit dem Atem umzugehen. Im Yoga lernen wir, bewusst und möglichst tief und intensiv zu atmen. Lange tiefe Atmung ist wichtig für unsere Gesundheit: Das Blut wird gereinigt, Abfallprodukte und Giftstoffe des Stoffwechsels werden abgebaut, der gesamte Organismus wird mit Sauerstoff versorgt und die physischen und psychischen Reinigungs- und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Der Atem beeinflusst auch unsere mentale Verfassung. Wenn wir aufgeregt sind, atmen wir schneller; sind wir entspannt, wird die Atmung lang und tief. Das können wir uns bewusst zu Nutze machen: Über den Atem können wir auf unsere Psyche einwirken. Wichtig neben dem Atemrhythmus ist die Qualität der Luft. Luft enthält Prana, Lebensenergie. Das Bewegen durch Wind und Wasser zum Beispiel lädt die Luft auf, ionisiert sie. An der See verspüren wir die gesunde, köstliche Luft, und wir machen automatisch lange, tiefe Atemzüge über die Lungen, weil wir wissen, dass es uns gut tut. Langer tiefer Atem und (schneller) Feueratem sind die grundlegenden Atemtechniken, die wir im Kundalini Yoga einsetzen.

Das lange tiefe Atmen beginnt mit der sog. Bauch- oder Zwerchfellatmung: Beim Einatmen wird der Bauch ruhig und langsam nach vorne gewölbt; dadurch entspannt sich die Bauchdecke, und das Zwerchfell kriegt genug Platz, um sich nach unten zu bewegen und Luft anzusaugen. In der zweiten Phase des Einatmens wird der Brustkorb geweitet, indem die Rippen angehoben werden (Rippenatmung). Als Letztes werden Brustbein und Schlüsselbeine etwas gehoben. Das Ausatmen geschieht in der umgekehrten Reihenfolge: Erst oben Brustbein und Schlüsselbeine entspannen, dann die Rippen senken und schließlich den Bauch gut einziehen.

Feueratem ist eine schnelle, rhythmische Atemform, der sog. „Blasebalg-Atem“. Es wird nur der Bauch bewegt, während die Brust ruhig bleibt. Beim Einatmen drückt man den Bauch kräftig nach außen, so dass er sich wie eine Kugel vorwölbt. Mit dem Ausatmen den Bauchnabel und gesamten Bauch kräftig nach innen zur Wirbelsäule anziehen. Zum Üben am besten aufrecht sitzen, das Kinn etwas angezogen. Dann kräftig einatmen, und mit dem Ausatmen den Feueratem beginnen. Am Anfang langsam üben, dann steigern bis auf zweimal pro Sekunde. Feueratem gibt sehr viel Energie und wirkt reinigend.

Übrigens: Keine Sorge wegen des begrenzten Vorrats an Atemzügen: Wenn wir schnell atmen bzw. den Feueratem einsetzen, so zählt das während der Übungen nur als ein einziger Atemzug.

Wurzelschleuse

Im Yoga werden Körperschleusen (Bandhas) benutzt. Sie kanalisieren die Energie im Körper: genauer, den Fluss der Lebensenergie (Prana). Um dies zu erreichen, werden ganz bestimmte Muskelgruppen angespannt. Insgesamt gibt es drei Bandhas, die im Yoga eingesetzt werden. Im Kundalini Yoga wird viel mit der Wurzelschleuse (Mulbandh) gearbeitet. Dabei werden drei Muskelgruppen gleichzeitig angespannt: die unteren Bauchmuskeln, der Ringmuskel um den After und die Geschlechtsorgane, so als wollte man den Urinstrahl anhalten, wenn man auf Toilette sitzt. Die Kontraktion dieser drei Muskeln bildet den Verschluss des unteren Beckens daher der Name „Wurzelschleuse“. Diese Technik wird oft am Ende der Übungen angewandt, entweder bei ausgehaltenem oder bei eingehaltenem Atem.

Mulbandh verstärkt den Energiefluss der Yoga Übungen und verleiht mehr Charisma. Mulbandh wurde als Energieübung unlängst von der Geschäftswelt entdeckt. Außerdem schützt diese Technik vor Inkontinenz im Alter. Für Frauen ist diese Übung besonders wichtig, da sie den Beckenboden stärkt. Dieser Muskel muss das Gewicht des ganzen Oberkörpers halten und ist bei den meisten Frauen nicht stark genug. Nach einer Geburt wird bei der Rückbildung dieser Muskel neu gestärkt.

Es gibt zahlreiche Studien, die die positive Wirkung von Mulbandh auf die Gesundheit dokumentieren. Die Körperenergie wird aktiviert. Wenn die Energie ungehindert zur Zirbel- und Hirnanhangdrüse im Kopf fließt, können wichtige Hormone freigesetzt werden. Glückshormone (Endorphine) zum Beispiel steigern unser Wohlbefinden. Zudem wird das Nervensystem angeregt und ausgeglichen.

Um die Wurzelschleuse zu lernen, probieren Sie Folgendes aus:

Sitzen Sie aufrecht, schließen Sie die Augen und nehmen Sie ein paar lange tiefe Atemzüge. Dann atmen Sie tief ein, atmen vollständig aus, halten den Atem für 30 Sekunden ausgehalten und ziehen bei ausgehaltenem Atem die Wurzelschleuse. Wichtig ist, dass Sie ganz aufrecht sitzen, damit die Energie fließen kann. Stellen Sie sich dabei vor, wie die Energie aus Ihrem Beckenboden entlang der Wirbelsäule bis in Ihren Kopf aufsteigt. Entspannen Sie das Gesicht und versuchen Sie, ein inneres Lächeln aufzusetzen. Dann lassen Sie los, atmen tief ein und wieder aus. Wiederholen Sie die Übung ein- bis zweimal. Danach entspannen Sie ein paar Minuten in aufrechter Sitzhaltung und spüren nach.

Einstimmung in Kundalini Yoga mit

Ong Namō Guru Dev Namō

Um eine Kundalini Yoga Stunde zu beginnen, stimmen wir uns mit einem Mantra ein: Sitzen Sie in einfacher Haltung in der sog. Gebetsposition, mit den Handflächen vor der Brustmitte aneinander, die Daumen liegen auf dem Brustbein. Der Klang „Ong“ schwingt in den inneren Hohlräumen der Stirn, der Nebenhöhlen und des oberen Gaumens. Der Mund ist offen, so dass die Mundhöhle die Resonanz des Klangs erhöht. Der Nachdruck liegt auf dem „ng“. Sie können das ganze Mantra auf einen Atemzug singen oder nach den ersten „Namō“ kurz einatmen.

Das Mantra bedeutet: Ich grüße (Namō) die kosmische Energie (Ong) und den leuchtenden Weg (Dev) zum Licht (Gu = Dunkel, Ru = Licht).

Wir singen dieses Mantra, um uns für die Führung unseres höheren Selbst zu öffnen. Insgesamt wird es dreimal gesungen.

Das Einstimmungsmantra funktioniert wie eine Eintrittskarte: Wenn wir in ein Konzert gehen, brauchen wir eine Eintrittskarte, um hineingelassen zu werden. Wenn wir in ein Parkhaus fahren, müssen wir ein Ticket lösen, damit die Schranke aufgeht und wir hineinfahren können. Ähnlich ist es mit dem Einstimmungsmantra. Wir „stimmen“ uns auf Yoga ein genauso wie eine Gitarre gestimmt werden muss, bevor sie richtig spielen kann.

Abschließen des Unterrichts und Ausstimmung mit

Sat Nam

Zum Abschluss jedes Unterrichts wird in der Gebetsposition dreimal das Mantra „Sat Nam“ gesungen. „Sat“ steht für Wahrheit, „Nam“ für Identität. Das Mantra bedeutet „Mein wahres Selbst, meine wahre Identität“ und ist die Frage nach der wahren Identität: „Wer bin ich?“ Dieses Mantra wird oft mit den Yoga Übungen verbunden, indem wir es im Geiste mitschwingen lassen. Es hilft uns, ganz bei uns zu bleiben.

Als Abschlussmantra wird „Sat“ etwa 4-mal so lange gesungen wie „Nam“ und sorgt dafür, dass wir geschützt in die Außenwelt zurückgehen können.