

Kundalini Yoga Literatur

- Das Kundalini Yoga Handbuch für Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Satya Singh. Ullstein Verlag 2004. € 12,95
- Harmonie für Körper & Seele durch die Chakra-Energien. Anand Kaur Seitz. Rowohlt Verlag 1999. € 9,50
- Kundalini - Die Erweckung der Lebenskraft. Theorie und Praxis des KY. Lothar-Rüdiger Lütge. BoD GmbH, Norderstedt. 2004. € 17,50
- Eins werden mit sich und der Welt - Kundalini Yoga. Thomas Wessehöft. Herz 2003. € 19,-
- Die Unterweisungen des Yogi Bhajan, Ph. D. Die Macht des gesprochenen Wortes. Yogi Bhajan. Wulf Splittstößer 2004. € 17,99
- Der Verstand. Seine Projektionen und vielfachen Facetten. Wulf Splittstößer 2001. € 19
- Wir sind bereit! Yogi Bhajan 2004. EUR 14,-
- Kursbuch Eltern: Yoga für werdende Eltern. Tarn Taran Kaur, Khalsa. Heyne Verlag 1991. € 9,75
- Ich bin schwanger. Yoga für mein Wohlbefinden. Bettina Stülpnagel. Rowohlt TB 2003. € 9,90
- Yoga während der Schwangerschaft. U1: Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht des Yogas. Bettina Stülpnagel. Falken 1997. € 13,50
- Fit in 15 Minuten- Kundalini Yoga. Khalsa Editions 2001. € 5,99
- Karam Kriya, Numerologie. Chiv Charan Singh. € 24,95
- Yoga für Frauen. Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Shakta Kaur Khalsa. Dorling Kindersley Verlag 2003. € 19,90
- Sadhana - Handbuch für Kundalini Yoga. Khalsa Editions. € 15,50
- Kundalini Yoga mit Simran Kaur. Folge 3: Für Schwangere. DVD. € 20,95 und Video.
- YIU - Yoga in Unternehmen. Gesundheit ohne Stress. Ulrike Reiche, Dagmar Völpel. O.W. Barth Bei Scherz 2005. € 14,90
- Kundalini Yoga Handbücher für Lehrer und Studenten. Hrsg.: 3HO Deutschland, erhältlich für jeweils € 6,95 im Sat Nam Versand:
 - Band I: Einfache Übungsreihen u. Meditationen für Anfänger.
 - Band II: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum.
 - Band III: Venus Kriyas.
 - Band IV: Stärkung des Immunsystems.

Yogaliteratur und Meditationsmusik CDs können bestellt werden bei:

Sat Nam Versand,

Marie-Curie-Straße 6, 64823 Groß-Umstadt,
Tel: 06078 - 78 90 -60,

Mail: bestellung@satnam.de, www.satnam.de

Avurvedische Tees und Yogi Tee:

Firma **Golden Temple Naturprodukte**,
Eppendorfer Weg 213, 20253 Hamburg,
Tel: 040 - 42 30 11 -11,
Fax: 040 - 42 30 11 -99,
Mail: info@yogitea.nl
www.goldentemple.nl

Informationen

Kundalini Yoga Zentrum München

Kaiserstr 13
80801 München
info@k-yoga.de
www.k-yoga.de

Tel. 089-55293988
Fax: 089-55291911

- Unser aktueller Kursplan liegt aus
- Die Preise und Ermäßigungen finden Sie auf der Preisliste
- Eine **Liste mit Kundalini Yoga Lehrern in Ihrer Umgebung** unter:
www.kundalini-yoga-muenchen.de
www.3ho.de
- Informationen zur **Kundalini Yoga Ausbildung** Bhagwati Kaur Pangerl 08133-2787
bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de und/oder „Ausbildung“ unter
www.3HO.de
- Informationen zu **Sat Nam Rasayan Ausbildung & Behandlung:**
Brigitte Hlacky 089-90547800
info-snr@kundalini-yoga-muenchen.de



Rechtlicher Hinweis:

Die Teilnehmer entscheiden eigenverantwortlich, inwieweit sie sich auf die angebotenen Kursinhalte, Prozesse und Erfahrungen einlassen. Bei den angebotenen Kursen handelt es sich ausdrücklich nicht um eine medizinische Heilbehandlung. Jeder Teilnehmer trägt selbst die Verantwortung für den Aufenthalt. Der Veranstalter haftet nicht für physische und psychische Folgen.

Kundalini Yogazentrum München



Informationen für Anfänger

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yoga-Formen und Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung geübt.

Kundalini Yoga wurde am Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht.

Oberstes Ziel des Kundalini Yoga ist es, gesund, glücklich und ganzheitlich zu leben. Es wirkt Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen. Dabei stellt sich der Erfolg umso deutlicher ein, je regelmäßiger und langfristiger die Techniken angewandt werden. Es ist eine Selbstschulung, in der man lernt, aus der positiven Erfahrung, die einem die Übungen vermitteln, gesundheitsorientierte und lebensbejahende Gewohnheiten zu entwickeln. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.

Wie fängt man richtig an?

Jede Kundalini Yoga Übung hat drei Grundlagen:

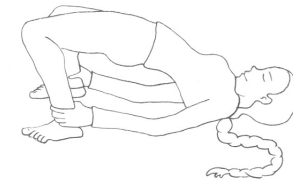
1. **Asana, die Körperhaltung**
2. **Pranayama, die Atemführung**
3. **Dhyana, die Meditation**

1. Asana, die Körperhaltung

Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basis-haltungen, von denen tausende Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Alle bekannten Haltungen des Hatha-Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen, Brücke usw. sind dabei. Extreme Dehnübungen sowie Kopfstand kommen im Kundalini Yoga nicht vor. Neben einer korrekten, konzentrierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität geht es im Kundalini Yoga vor allem um eine natürliche und lebendige Dynamik des Körpers und um ein waches Körperbewusstsein.

2. Pranayama, die Atemführung

Wie wir atmen, hat auf einer sehr fundamentalen Ebene mit unserer Lebenskraft und unserem Lebensgefühl zu tun. Deshalb wird das richtige und intensive Atmen so wichtig genommen im Kundalini Yoga Unterricht. Viele Menschen spüren die große Veränderung, wenn sie ihren unvollständigen und oberflächlichen Atem korrigieren. Oder wenn sie das sogenannte „paradoxe Atmen“ umstellen: schätzungsweise 40% aller Menschen ziehen (unbewusst) beim Einatmen den Bauch ein und machen damit das eigene Zwerchfell unbeweglich, anstatt den Bauch nach vorne zu drücken und dem Zwerchfell Raum zu lassen.



Die zwei wichtigsten Atemformen im Kundalini Yoga sind **langer tiefer Atem** und **Feueratem**.

a. Langer tiefer Atem wirkt sehr entspannend und gibt ein Gefühl von innerem Frieden.

Langer tiefer Atem wird so langsam und so tief gemacht, wie die Übung es erlaubt.

Kurz erklärt, funktioniert das **Einatmen** ungefähr so:

Drücke deinen Bauch ruhig und langsam nach vorne, so dass das Zwerchfell Raum hat, sich nach unten zu bewegen, um Luft anzusaugen



Einatmen (Fortsetzung)



Weite (mit den Zwischenrippenmuskeln) den Brustkorb, indem du die Rippen anhebst.



Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsatemmuskeln von Nacken und Schultergelenken).

Das **Ausatmen** wird am Besten oben durch Entspannen der Hilfsatemmuskeln angefangen, dann werden die Rippen und schließlich wird der Bauch gut eingezogen.

b. Feueratem wirkt reinigend im Körper und gibt sehr viel Energie.

Es geht dabei um einen kräftigen „Blasebalg“-Atem, nur mit dem Bauch und dem Zwerchfell. Anfangs kann die Feueratmung ruhig langsam gemacht werden. Später, wenn es gut funktioniert, dann ungefähr zwei Mal pro Sekunde. Bitte achte darauf, beim Feueratem nicht in „paradoxes Atmen“ (siehe S. 1) zu verfallen.

Auch die Kopfhaltung muss berücksichtigt werden (das Kinn leicht angezogen), damit kein Druckgefühl im Kopf entsteht.



Beim **Einatmen** wird der Bauch kräftig nach außen gedrückt.

Beim **Ausatmen** wird der Bauch mit gleicher Intensität nach innen gezogen

3. Dhyana, die Meditation

Meditation ist ein integraler Bestandteil des Kundalini Yoga aus der Einsicht heraus, dass wir uns nie entspannen können, wenn unser Geist mit seinem immerwährenden inneren „Radioprogramm“ aus Sorgen, Plänen und Projektionen normal weitermacht. Die Gedanken können aber nicht einfach auf Befehl angehalten und in Leerlauf gesetzt werden (bitte ausprobieren!).

„Meditation ist die Kunst, Gewohnheiten zu durchbrechen, den Geist aufzuräumen und sich um die täglichen Dinge zu kümmern“ wie Yogi Bhan sagte. Wir benutzen viele Methoden, um die innere Ruhe zu erreichen, die uns hilft, unsere geistigen Blockaden und Verstrickungen zu lösen. Häufig entspannen wir den Geist, indem wir ihn auf bestimmte Gesten, Punkte oder Wörter konzentrieren, die zudem eine hilfreiche energetische Wirkung haben. Solche Punkte sind z. B. der Punkt zwischen den Augenbrauen, Scheitel- und Nabelpunkt. Die Konzentrationswörter heißen Mantras. „Man“ bedeutet Denken, „Tra“ Projektion.

Die folgenden Mantras werden bei allen K-Yoga Kursen gebraucht:

„Ong Namō Gurudev Namō“

Mit dem Singen dieses Mantras wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Es bedeutet: „Ich begrüße (Namō) die kosmische, schöpferische Energie (Ong) und den erhabenen (dev) Weg zum Licht (Gu = Dunkel, Ru = Licht)“.



Ergänzend kann das Schutz-Mantra

Aad gureh nameh
Jugad gureh nameh
Sat gureh nameh
Siri guru deveh nameh

gesungen werden. Wir verbinden uns dadurch mit der Weisheit (guru bzw. gureh) die von Anbeginn an war (ad), die durch alle Zeitalter hindurch bestand (jugad), mit der wahren (sat) und unbeschreiblichen göttlichen (siri ...dev) Weisheit.

„Sat Nam“

Wir versuchen uns bei allen Yogaübungen auf ein inneres mentales Mantra zu konzentrieren (auch wenn es nicht speziell angesagt wird): Sat denken wir beim Einatmen und Nam beim Ausatmen. Diese Wörter kommen aus dem Gurmukhi, einer indischen „heiligen“ Sprache, die sich durch ihre Silbenkonstruktion hierfür etwas besser eignet als das Deutsche (obwohl es auch deutsche Mantras gibt). „Sat“ bedeutet Wahrheit, „Nam“ bedeutet Identität. Sat Nam erinnert dich daran, wer du wirklich bist.

Folgendes meist in englisch gesungene Lied schließt den Yogaunterricht ab. Es dient uns als Gelegenheit, die Erfahrung an andere weiter zu geben.

„May the long time sun shine upon you,
all love surround you and the pure light
within you guide your way on“

„Lass die ewige Sonne auf dich scheinen,
Liebe dich umgeben und das reine Licht
im Herzen zeig dir den Weg“

Danach wird das Mantra "Sat Nam" dreimal wiederholt.



Was tun und was nicht?

Am Besten sollte man zwei Stunden vor den Yogaübungen nichts mehr essen. Trinken ist kein Problem. Im Gegenteil, es ist gut vor, nach und sogar während des Unterrichts Wasser zu trinken, um die inneren Reinigungsprozesse, die das Yoga in Gang bringt, zu unterstützen.

Frauen, die gerade ihre Menstruation haben, sollen sich beim Yoga ein bisschen schonen: Keine Übungen machen, bei denen Druck auf den Bauch entsteht (Feueratem, Kerze, die Beine heben usw.).

Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischer Behandlung ist, sollte das mit der LehrerIn besprechen und während der Übungen gut die eigenen Grenzen beachten.

Es ist empfehlenswert, barfuss zu üben, weil die Füße dann gut atmen können.

Das Wichtigste von allem ist auf der Grundlage des Unterrichts anzufangen, selbst zu Hause zu

üben. Die richtige Reihenfolge der Übungen ist wichtig, wenn man sich daran erinnern kann, aber wichtiger ist, dass man überhaupt übt.

Die besten Zeiten zum Üben sind der frühe Morgen, bevor der Tag anfängt, und der Abend, wenn der Tag zu Ende geht.

Eine bestehende Schwangerschaft, ein Wirbelsäulenproblem, eine medizinische Behandlung oder regelmäßige Medikamenten-Einnahme sollten vorher mit der YogalehrerIn besprochen werden!

Ablauf einer Übungseinheit:

Bitte 15 Minuten vorher da sein, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

- * Nach den Aufwärm- und Lockerungsübungen kommen wir zur Ruhe und zu uns selbst und
- * stimmen uns ein mit dem Mantra „Ong Namō, Guru Dev Namō“, das dreimal gesungen wird.

Darauf folgen

- * eine Übungsreihe (set oder kriyas) mit einem bestimmten Thema, wie z.B. Wirbelsäule, Immun- oder Nervensystem, Organe, oder auch zur Förderung von Ausdauer, Abbau von Stress / Ängsten
- * die tiefe Abschluss-Entspannung
- * die Meditation
- * ausstimmen
- * Fragen, Feedback, Infos



Wir wünschen dir viel Freude mit Kundalini Yoga!

Sadhana

Sadhana bedeutet spirituelle Disziplin zur Verwirklichung des höheren Bewusstseins. Mit Sadhana kultivieren wir Beständigkeit und Vitalität in einer herausfordernden Welt. Um „die Seele zu erwecken“ findet es frühmorgens statt. Es beinhaltet die Rezitation des Japji, (eines heiligen Textes), ein Set mit Körper-Übungen und eine einstündige Meditation. Das Yogazentrum bietet es kostenfrei an.

