

## 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 Kundalini Yoga. Lothar-Rüdiger Lütge. BoD GmbH Norderstedt. 2004. € 17,50
- Eins werden mit sich und der Welt - Kundalini Yoga. Thomas Wessehöft. Herz Verlag 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. Yogi Bhajan. Wulf Splittstößer 2001. € 19,-
- Wir sind bereit! Yogi Bhajan 2004. € 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 Verlag TB 2003. € 9,90
- Yoga während der Schwangerschaft. U1: Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht des Yogas. Bettina Stülpnagel. Falken Verlag 1997. € 13,50
- Fit in 15 Minuten- Kundalini Yoga. Khalsa Editions 2001. € 5,99
- Karam Kriya, Numerologie. Shiv 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
- 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 im Sat Nam Versand für jeweils € 6,95:
  - Band I: Einfache Übungsreihen u. Meditationen für Anfänger.
  - Band II: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum.
  - Band III: Venus Kriyas.
  - Band IV: Stärkung des Immunsystems.
- Meditationsmusik zum Yoga.

Yogaliteratur und Meditationsmusik CDs können bestellt werden bei: Sat Nam Versand, Ringstraße 98, 64823 Groß-Umstadt, Tel: 06078-78 90 -60, Mail: bestellung@satnam.de, www.satnam.de

Ayurvedische Tees und Yogi Tee: Firma Golden Temple Naturprodukte, Kehrwiefer 8, 20457 Hamburg, Tel: 040 - 42 30 11 -0, Fax: 040 - 42 30 11 -99, Mail: info@yogitee.de, www.goldentemple.nl

## Informationen

Weitere Informationen über Kundalini Yoga, z. B., wo in Deutschland Kundalini Yoga unterrichtet wird, gibt es unter [www.3ho.de](http://www.3ho.de) im Bereich „Yogalehrende finden“ oder bitte erfragen bei der: **3H Organisation Deutschland e.V.**  
**Tel: 040 - 47 90 99, Fax: 040 - 46 77 76 32**  
**Mail: kundalini-yoga@3ho.de**

Informationen zur **Kundalini Yoga Ausbildung** gibt es unter:  
**Tel: 040 - 46 77 76 34** und/oder  
**Mail: [lehrausbildung@3ho.de](mailto:lehrausbildung@3ho.de)**  
Öffnungszeiten: Di, Mi: 13-17 Uhr  
und Do: 9-12, 13-17 Uhr



*Wir wünschen  
dir viel Freude mit  
Kundalini Yoga!*

grafik/illustration: [ask]

# Kundalini Yoga

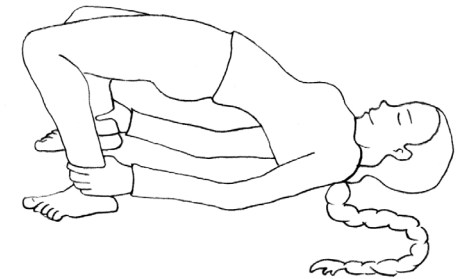
## Informationen für AnfängerInnen

**3HO Deutschland e.V. Heinrich-Barth-Straße 1 20146 Hamburg**  
**Telefon: 040 - 47 90 99 Fax: 040 - 46 77 76 32 [www.3ho.de](http://www.3ho.de)**



## Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie 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 und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Kundalini Yoga wurde am Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht. Es gibt in Deutschland mehrere hundert aktive Kundalini Yoga LehrerInnen.



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 zieht (unbewusst) beim Einatmen den Bauch ein und macht damit das eigene Zwerchfell unbeweglich, anstatt den Bauch nach vorne zu drücken und dem Zwerchfell Raum zu lassen zum Einatmen.

## Wie fängt man richtig an?

Jede Kundalini Yoga Übung hat drei Ebenen:

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

## 1. Asana, die Körperhaltung

Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen, von denen tausende Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Alle bekannten Haltungen des Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen, Brücke usw. sind dabei.

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

**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 ein **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.*



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

*Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsatem-muskeln 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.

**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 2 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. Dhyān, die Meditation

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

Deshalb entspannen wir den Geist, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter konzentrieren, die zudem eine hilfreiche energetische Wirkung haben. Solche Punkte sind z. B. der Punkt zwischen den Augenbrauen, der Scheitelpunkt, der Nabelpunkt usw.

**Die Konzentrationswörter werden Mantra genannt. „Man“ bedeutet Geist, „Tra“ Projektion. Die folgenden Mantras werden bei allen Kundalini Yoga Klassen gebraucht:**

#### „Ong Namō Guru Dev Namō“

Mit dem Singen dieses Mantras, Adi (Anfangs)-Mantra genannt, wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Bedeutung: Ich begrüße (Namō) die kosmische, schöpferische Energie (Ong) und den erhabenen (dev) Weg zum Licht (Gu=Dunkel, Ru=Licht).



#### „Sat Nam“

Wir versuchen uns bei allen Yogaübungen auf ein inneres mentales Mantra zu konzentrieren (auch wenn es nicht speziell angesagt wird): Sat oder Ssaaaat denken wir beim Einatmen und Nam oder Nnaaaaam 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 ursprünglich englische und manchmal in deutscher Übersetzung gesungene Lied schließt den Yogaunterricht ab.

Es dient uns als eine schöne Affirmation, als Bestätigung des Ziels des Yoga.

**„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 umhüllen und das reine Licht in deinem Inneren weise dir den Weg“*

## 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 Reihenfolge der Übungen ist schon 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 so richtig anfängt, und der Abend, wenn er so ungefähr vorbei ist.