

## Kundalini Yoga - Das Yoga des Bewusstseins

Kundalini Yoga wurde von Yogi Bhajan im Jahre 1969 in den Westen gebracht. Er ist Meister des Kundalini Yoga und Lehrer in Humanologie (Lehre der bewussten Lebensführung).

Kundalini Yoga ist eine traditionelle Yogaform, die bis Ende der 60er Jahre ausschließlich in der direkten Lehrer-Schüler-Beziehung weitergegeben wurde. Erst durch Yogi Bhajan ist es, ganz im Zeichen des nahenden Wassermannzeitalters, uns allen zugänglich gemacht worden.

Kundalini Yoga ist die Wissenschaft aus Bewegung, Klang und Rhythmus und arbeitet an allen Aspekten unseres Seins: der körperlichen, geistigen und spirituellen Ebene sowie an der Verbindung dieser Ebenen (Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Verbinden).

Es ist eine ganzheitliche Wissenschaft der Heilung und Verjüngung, die nach einer gewissen Zeit des Übens, ein Fundament für unsere Gesundheit liefert.

Kundalini Yoga ermöglicht uns unser physisches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern, unser Drüsensystem zu balancieren, unser Nervensystem zu stärken, unsere Lungenkapazität zu steigern und emotionale Blockaden zu beseitigen. Es beruhigt den Geist und gibt uns die nötige Neutralität, um unseren wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen gelassener zu begegnen.

Kundalini Yoga hilft uns all jene Stärken zu entwickeln, die für das kommende Wassermannzeitalter von großer Wichtigkeit sind - Nervenstärke, Klarheit, Bewusstheit und vor allem: ein offenes liebendes Herz. Dieses Yoga erfordert keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse.

Körperübungen, Pranayama (Atemtechniken), Entspannung, Meditation und Chanten (Singen von Mantrén) sind feste Bestandteile einer Unterrichtsstunde.

### Internet

[www.kathrin-thimm.de](http://www.kathrin-thimm.de)

[www.3ho.de](http://www.3ho.de)

[www.3ho.org](http://www.3ho.org)

[www.kundaliniyoga.com](http://www.kundaliniyoga.com)

[www.mantra-download.de](http://www.mantra-download.de)

[www.satnam.de](http://www.satnam.de)



'Selbstheilung ist das Privileg eines jeden Menschen. Selbstheilung ist kein Wunder und hat nichts damit zu tun etwas zu können, was die meisten Menschen nicht können. Selbstheilung ist ein Prozess, der entsteht durch die Beziehung des Körpers und der unendlichen Kraft der Seele.

Es ist eine Vereinbarung, eine Einheit - das ist die Wissenschaft des Kundalini Yoga.'

*Yogi Bhajan*

# Aufbau einer Kundalini Yogastunde

Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft der Selbstheilung. Durch dynamische Haltungen, kräftiges Atmen und schöne Mantras kannst Du Dein Vertrauen steigern, Deine Ausstrahlung vergrößern und Deine Gesundheit verbessern. Kundalini Yoga ist das Heilmittel für ein Leben voller Stress. Ich heiße Dich willkommen und lade Dich ein, es auszuprobieren und dabei Spaß zu haben! Wir beginnen indem wir uns „einstimmen“. Das ist ein Weg, um einen Teil der Energie des Tages aufzulösen und hier in diesem Raum an zu kommen ..... jetzt! Wir atmen tief ein und wiederholen in einem Atemzug das folgende Mantra dreimal:

## 1. Ong Namō Guru Dev Namō

Ich verneige mich vor meinem inneren Lehrer.

Auf das Adi Mantra „Ong Namō .....“ lassen wir das Mangala Charn Mantra dreimal folgen:

## 2. Ad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Dev a Nameh

Ich grüße die Weisheit, die im Anfang war; ich grüße die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht; ich grüße die wahre Weisheit; ich grüße die erhabene göttliche Weisheit.

Danach folgt eine Reihe von Yoga Übungen die Set oder auch Kriya genannt werden. Wenn Du eine Übung während des Unterrichts schwierig findest, mache Dir keine Sorgen! Gib einfach Dein Bestes. Wenn Du den Unterricht ein paar Mal besucht hast, werden Dir die Haltungen leichter fallen. Wenn Du eine Position nicht länger halten kannst, ist es in Ordnung, den Körper zu entspannen. Es wird allerdings empfohlen, die Konzentration während der gesamten Übung zu halten. Das kann zum Beispiel ein besonderer Fokus oder eine spezielle Atmung sein. Wenn Du kannst, steige erneut in die Bewegung ein.

Die Übungsreihe endet mit einer längeren Tiefenentspannung gefolgt von einer Meditation. Während der Meditation nutzen wir den Atem, ein Mantra, Bewegungen, eine Visualisierung oder eine Kombination aus diesen Elementen.

Einige der häufigsten Mantras, die für die Meditation verwendet werden sind:

## 3. Ek Ong Kar, Sat Nam, Siri Wahe Guru

Es gibt einen Schöpfer in der gesamten Schöpfung, dessen Namen "Wahrheit" ist. Unermesslich groß ist die Ekstase angesichts jener allerhöchsten Wahrheit.

## 4. Sa Ta Na Ma

Sa (Unendlichkeit), Ta (Leben), Na (Tod), Ma (Wiedergeburt)

## 5. Gobinday, Mukunday, Udaray, Uparay, Haring, Kariang, Nernomay, Akamay

Gobinday (unterstützend), Mukunday (befreiend), Udaray (erleuchtend), Aparay (unendlich), Hariang (vernichtend), Kariang (schöpfend), Nirnamay (namenlos), Akamay (wunschlos)

## 6. Sa Re Sa Sa (3x) Sa Sarung (1x), Har Re Har Har (3x) Har Harung (1x)

Sa (Gott, Unendlichkeit) Har (Schöpfungskraft der Erde) - verbindet Himmel und Erde

## 7. Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

Guru Ram Das, großartig ist das Licht Deiner Weisheit.

## 8. Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung

Ra (Sonne), Ma (Mond), Da (Erde), Sa (Unendlichkeit) Sa Se (das Unendliche in Dir), So (ich bin), Hung (Du)

## 9. Ek Ong Kar Sat Gurprasaad, Sat Gurprasad Ek Ong Kar

Ein Schöpfer hat die Schöpfung geschaffen und alles in ihr ist das Geschenk des wahren Schöpfers.

Um den Unterricht zu beenden benutzen wir dieses englische Mantra:

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

Möge die ewige Sonne auf Dich scheinen, alle Liebe Dich umgeben und das reine Licht in Deinem Inneren Dir Deinen Weg zeigen.

Schließlich beenden wir den Unterricht indem wir tief einatmen und das folgende Mantra dreimal „chanten“:

## 11. Sat Nam

Wahre Identität