



Yogi Bhajan

Ein Schlüssel zu mehr Lebensenergie

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine transformierende Methode der Energiearbeit, die durch den Körper auf Geist und Seele wirkt. Das kreative Yogasystem besteht aus Variationen der klassischen 84 Körperhaltungen, die in festgelegten Übungsreihen (Kriyas) unterschiedlichste Erfahrungen ermöglichen.

■ Text: Andrea Ledergerber Lüber*

Kundalini Yoga (KY), auch Yoga des Bewusstseins genannt, ist eine Jahrtausende alte Technik der Erfahrung, eine Art «heilige Wissenschaft» in der Tradition der tantrischen Philosophie, nach welcher die weibliche Gottheit eine tragende Bedeutung hat und

das ganze Universum von zwei Kräften bestimmt wird: Shakti (Schöpfungsenergie, der weibliche Aspekt) und Shiva (das Bewusstsein, der männliche Aspekt). KY arbeitet nicht nur über die körperlichen Übungen und Meditationen, sondern verbindet sich auch mit der dahinterliegenden Essenz durch die Anknüpfung mit der Tradition (parampara, Goldene Kette). KY schöpft des Weiteren aus dem immensen Wissen des Ayurveda inkl. der Erkenntnis über Tattvas, Gunas und der Chakrenlehre.

Kundalini – das Potenzial in uns

Kundalini ist die Quelle der universellen Lebenskraft (prana), die in jedem von uns an der Wurzel der Wirbelsäule wie eine zusammengerollte Schlange oder Haarlocke schlummert (Kundal: Haarlocke der Geliebten). Mit Meditationen und mit stark vitalisierenden Übungsreihen möchte KY diese Energie schrittweise erwecken und das Potenzial entfalten.

Dieses kreative Yogasystem besteht aus Variationen der klassischen 84 Körperhaltungen (Asanas), die in festgelegten Übungsreihen (Kriyas) unterschiedlichste Erfahrungen ermöglichen. Jede Übung geht mit einer Atemführung (Pranayama) einher und auch Hand- und Fingerhaltungen (Mudras) sowie Körperschleusen (Bahndas) kommen vielfältig zur Anwendung. Meditation (Dhyana) ist integraler Bestandteil des KY und wird entweder in Stille praktiziert oder mit Mantrien in Gurmukhi, Bewegung und Pranayama verbunden. Gurmukhi ist eine dem Sanskrit verwandte Sprache aus dem Punjab und heisst wörtlich «aus dem Munde des Gurus». Pranayama spielt eine fundamentale Rolle: Die zwei Hauptformen sind der lange tiefe Atem (beruhigend) und der Feueratem (belebend).

Ursprünglich war die Wissenschaft des Klangs (Naad) Teil des Yoga und wird im KY über Chanten und den Einsatz von Musik zu den Kriyas und in den Meditationen eingesetzt. Die Tiefenentspannung (Savasana) ist eine Königshaltung: Erst im Zustand der Ruhe entfalten sich die erweckten Impulse auf allen Ebenen des Seins.

Zu mehr Bewusstsein

Auf körperlicher Ebene kurbelt KY den Blut- und Kreislauf an, stärkt das Nervensystem, kräftigt das Drüsen- und Immunsystem, regt die Verdauungsorgane an, trainiert den Bewegungsapparat – insbesondere die Wirbelsäule, unterstützt Organe gezielt in ihrer Funktion und schult die Ausdauer. Durch die Vielfältigkeit der Übungsreihen ist KY für alle Alterstufen geeignet. Es gibt KY für Kinder, Schwangere, ältere Menschen und auch therapeutische Angebote, z.B. im Gefängnis.

Auf einer höheren Ebene geht es auch in diesem Yoga (Vereinigung, Verbindung) darum, unsere endliche Natur mit der Unendlichkeit zu verbinden und unser Bewusstsein zu erweitern, damit wir uns ganz in Kontakt mit uns selbst und allem, was uns umgibt, befinden. So kann sich unser Herz öffnen. Für die Liebe. Jene Energie, die alles beseelt.

.....
* Die Autorin ist KY-Lehrerin, lic. phil. I und verantwortlich für PR/ Kommunikation von 3ho Schweiz Kundalini Yoga
andrealedergerber@bluewin.ch

KUNDALINI YOGA IN DER SCHWEIZ

Yogi Bhajan, ein Sikh-Yoga-Meister, hat diese Form des Kundalini Yoga Ende der 1960er Jahre von Nordwestindien in die USA gebracht und die Healthy, Happy, Holy Organization 3HO gegründet. Diese NGO hat eine beratende Stimme in der Uno und ist auch in Europa verbreitet. In der Schweiz gibt es den **Verein 3ho Schweiz Kundalini Yoga** (www.3ho.ch)

Sikh Dharma ist eine monotheistische Religion, die im 15. Jhd. vom Wanderprediger Guru Nanak gegründet wurde. Yogi Bhajan verwob als Meister des KY und praktizierender Sikh die tradierten Yogatechniken zu dem, was wir heute Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan nennen. Dabei wird nicht der Sikhismus als Religion eingebunden, sondern die Wertvorstellungen Guru Nanaks, dass alles eins ist (Ek Ong Kar).

Sadhana (spirituelle Disziplin) ist die tägliche Morgenmeditation. In den Stunden vor Sonnenaufgang werden das Japji (der Gesang der Seele, aus den heiligen Schriften der Sikhs) rezitiert, Yogaübungen ausgeführt und sieben Mantrien für das Wassermannzeitalter gesungen.

Weisses Tantra ist eine strenge spirituelle Technik, bei der man als Gruppenmeditationen in Paaren versucht, das Unterbewusstsein zu reinigen, damit man bewusster, befreiter und freudvoller leben kann. www.whitetantricyoga.com

Sat Nam Rasayan ist die meditative Heilkunst in der Tradition des KY. Sie wird seit 1989 vom Meister Guru Dev Singh unterrichtet (www.gurudevsnr.com). In Basel wird eine Sat Nam Rasayan-Ausbildung angeboten (www.3ho.ch und ceheberbel@bluewin.ch).

Ausbildungen: Kundalini Yoga Schweiz 3ho bietet eine KY-LehrerInnen-Ausbildung an (www.3ho.ch und ardas@3ho.ch).

Kurse: Das aktuelle Schweizer Kursangebot nach Region ist auf www.3ho.ch ersichtlich.

Links: Healthy, happy, holy Organization: www.3ho.org
Kundalini Yoga Research Institute: www.kundaliniresearchinstitute.org