

Kundalini-Yoga

Autor/in: Susanne Lutz

Yogalehrerin, Feng Shui und Vastu-Beraterin, Geomantin



Was ist Kundalini-Yoga? Kundalini-Yoga ist ein Yogasystem, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst. Yoga für Schwangere und Geburtsvorbereitung bilden einen Spezialbereich, der vor allem in Deutschland weiterentwickelt wurde.

Kundalini Yoga ist eine auf Körper, Geist und Seele ausgerichtete ganzheitliche Wissenschaft, die Atemübungen (Pranayam), Yoga-Positionen (Asanas), und das Chanten von Mantrien beinhaltet. Es ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga, ist allerdings in vielen Übungen dynamischer. 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 energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen praktiziert.

Was sind Yoga Asana? Die Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Was bewirkt Kundalini-Yoga? Die Übungen steigern Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, stärken Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, aktivieren die Selbstheilungskräfte und wirken reinigend. Die Fähigkeit, das innere Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Seele zu durchschauen wird gestärkt.

Wobei hilft Kundalini-Yoga?

Kundalini-Yoga hilft, den Alltag mit mehr Gelassenheit und Flexibilität zu meistern. Von daher ist es gut für Menschen geeignet, die einen Ausgleich zu ihrer oft kräftezehrenden oder einseitigen Arbeit suchen. Menschen, die ihren Körper gesund und flexibler erhalten wollen, können mithilfe von Übungen des Kundalini-Yoga ihr Drüsen- und Immunsystem aktivieren. Angeregt werden die in jedem Menschen wohnenden Selbstheilungskräfte, die den Körper reinigen. Darüber hinaus ermöglicht das regelmässige Üben von Kundalini Yoga dem Geist tiefere Einsichten und steigert das Bewusstsein für die eigenen Lebenszusammenhänge. Der Weg zur Selbstverwirklichung und zu mehr persönlicher Freiheit wird damit unterstützt.

Für wen ist Kundalini Yoga geeignet? Verschiedene Menschen betreiben aus unterschiedlichen Motivationen heraus Kundalini-Yoga: Manchen sind die Körperübungen am wichtigsten, bei denen man auch mal ordentlich ins Schwitzen geraten kann. Andere bevorzugen die ruhigen Streck- und Haltungsübungen, die eine befreiende Entspannung der Gedanken bewirken können. Wieder anderen liegen die Meditationen am meisten, die den Geist erheben und helfen, sich von äusseren Einflüssen unabhängiger zu machen.

Wie läuft der Unterricht ab? Kundalini Yoga, wie es durch Yogi Bhajan gelehrt wird, wird in einer fest vorgegebenen Reihenfolge angeleitet, die darauf angelegt ist, eine optimale spezifische Wirkung zu erzielen. Zuerst stimmt man sich ein. Dann wird unter Anleitung eine vorgegebene Übungsreihe durchgeführt, die sowohl statische als auch dynamische Übungen enthalten kann und immer den bewussten Atem einbezieht. Danach folgt eine Tiefenentspannung, und im Anschluss wird das Meditieren geübt, meist mit Hilfe von Mantras und Mudras. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen sowie Kopfstand und Übungen mit Hilfsmitteln gehören nicht zum Kundalini Yoga.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in

heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten