



## **Was ist Kundalini Yoga?**

Kundalini Yoga gehört zu den herausfordernden Yogarichtungen und verbindet Klang, Bewegung und Atem. Es wirkt unmittelbar auf Drüsen, Meridiane und das Nervensystem.

Ende der sechziger Jahre begann der Inder Yogi Bhajan als erster Meister, das bis dato als geheim geltende Kundalini Yoga öffentlich zu unterrichten. Bis zu seinem Ableben im Jahr 2004 hinterließ er zahlreiche Meditationen und Übungsreihen, Kriyas genannt, die gezielt körperliche oder emotionale Zustände wieder in Balance bringen.

Kundalini Yoga Meditationen sind meist mit Bewegung und Musik verbunden und gehören damit zu den dynamischen Meditationen. Yogi Bhajan erkannte, dass Stress ein immer massiveres Problem in der westlichen Welt werden würde. Kundalini Yoga baut Stress binnen Minuten ab.

Mit der Organisation 3 ho gründete er ein weltweites Netzwerk von Kundalini Yogalehrern.

(Quelle: Yoga Journal Deutschland Jan / Febr. 2012)

योगः चित्त-वृत्ति निरोध yogaś citta-vṛtti-nirodhah

*Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“*

*–Patañjali Yoga Sutra, I.2, in der Übersetzung von Bettina Bäumer*

## **Ablauf einer Kundalini Yoga Stunde**

### Einstimmung

Jede Kundalini Yoga Stunde beginnt mit dem Mantra:

**Ong Namo Guru Dev Namo**

„Ich verneige mich vor der Quelle allen Seins, vor dem, was mich aus dem Dunkel ins Licht führt“

### Kriya

Dann folgt die Übungsreihe, Kriya genannt.

Sie besteht aus Asana (Haltung), Pranayama (Atemführung) und Mantra (Klang) und ist energetisch auf ein Thema ausgerichtet (z.B. für die Nieren, gegen Ängste, zur Immunstärkung etc.)

### Entspannung

Im Anschluss an die Kriya folgt eine Tiefenentspannung. Der Körper kommt nun total zur Ruhe und die Asanas können nachwirken. Ein Loslassen in Körper und Geist.

### Meditation

Die Meditation bildet den krönenden Abschluss der Yogastunde. Gerne meditieren wir im Kundalini Yoga mit einem Mantra, es gibt aber auch Atemmeditationen und stille Meditation. Meditation führt uns in die Stille in unserem Inneren. Die Yogastunde endet mit dem Mantra

### Abschluss

Die Yogastunde endet mit dem Mantra

### **Sat Nam**

„Wahrheit ist das, was ich bin“



Vasanti Heyer  
Bullskamp 38 d  
22159 Hamburg  
Tel.: 040 / 642 310 29  
[Vasanti@freenet.de](mailto:Vasanti@freenet.de)  
[www.weibliches-bewusstsein.de](http://www.weibliches-bewusstsein.de)