

Was, wann, wo - der Weg der Kundalini Energie im menschlichen Körper

von Sangeet Singh Gill

Yoga Infos Basistext

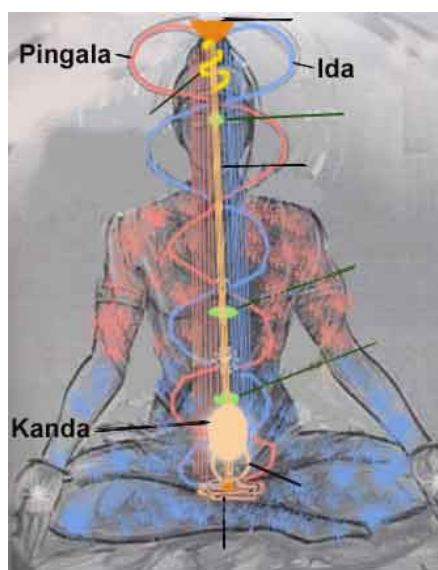
1. Was ist die Kundalini Energie?
2. Der normale Energiefluss im Körper
3. Die Körper-Schleusen
4. Das Verschmelzen der Energien
5. Kundalini Unfälle: Spontane Auslösung der Kundalini Energie
6. Wie fließt die Energie?
7. Die Wahrnehmung von Einheit

Yoga-Übungsreihe: Die U-Kriya

Meditation: U-Atem

1. Was ist Kundalini Energie?

Wenn Yoga praktiziert wird, verändert sich die Wahrnehmung. Dies wird auch durch einen veränderten Energiefluss im Körper deutlich. Neben der „Prana“ - Lebensenergie, und der „Apana“ -



Reinigungsenergie kommt der Kundalini Energie eine besondere Bedeutung zu. Kundalini bedeutet Schlange. Auffällig ist diese Symbolik im Zusammenhang mit dem Äskulapstab der alten Griechen, der ebenfalls eine Schlange darstellt und bis heute als Symbol des ärztlichen und pharmazeutischen Standes benutzt wird. Aus den alten Yoga-Quellen der indischen Veden wird die Schlange als die Hüterin der Schätze der Erde beschrieben.

Im alten Testament der Bibel ist die

Schlange die Verführerin, die Eva dazu bringt, vom Apfel der Erkenntnis zu Essen. Im Kontext des Yoga sprechen wir von Bewusstseinsenergie bzw. vom „Nerv der Seele“. Dieser Nerv kann erweckt werden. Jeder Mensch hat die Veranlagung der Kundalini Energie, aber nicht jeder muss sie auch nutzen. Kundalini Vorfälle bei Kindern sind nicht dokumentiert, offensichtlich ist die Kundalini also erst im Zuge der Pubertät nutzbar. Da sich die entsprechenden Vorgänge im Bereich des 2. Chakra im Becken abspielen, kann davon ausgegangen werden, dass diese Energie mit der Sexualenergie im Zusammenhang steht, die auch erst mit der Pubertät in Erscheinung tritt.

Tatsächlich wird der Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Sexualität vielfach beschrieben, allerdings unter sehr unterschiedlichen Vorzeichen. Beim roten Tantra wird die sexuelle Energie benutzt, um das Bewusstsein zu heben. Beim weißen Tantra wird offensichtlich die gleiche Energie benutzt, aber in einer anderen Form. Hier kommt es zu keinem sexuellen Kontakt, aber zu einer starken Reinigung des Unterbewusstseins.

In vielen Yoga-Traditionen wird sexuelle Enthaltsamkeit empfohlen damit die Kundalini Energie frei fließen kann. Yogi Bhajan war der Meinung, dass Sexualität in Ordnung sei, aber nicht zu viel. Er empfahl einmal im Monat Sex. In seinen Vorträgen

beschrieb er den Zusammenhang zwischen der Samenflüssigkeit und den Ojas, der Flüssigkeit, die im Rückenmark fließt. Die Ojas stehen mit der Kundalini Energie in direktem Zusammenhang. Wenn sich im Bereich des Beckens aufgrund von bewusstseinsweiternden Ereignissen das Weiße Feuer bildet, kann diese Energie entweder zur Erweckung der Kundalini Kraft benutzt werden, oder sie fließt in eine sexuelle Entladung. Die Entscheidung dafür trifft jeder Mensch selber.

Bei manchen Menschen findet keine Kundalini Aktivierung statt. Wenn kein Bedürfnis nach Bewusstseinsweiterung besteht, bleibt diese Form von Energie in ihrem Schummerzustand im 1. Chakra. Sie ruht dort in dreieinhalb Windungen um die *Beckenschleuse* herum, die sich bei Männern am Damm zwischen dem Geschlechtsorgan und dem Anus und bei Frauen an der gleichen Stelle aber etwas weiter innen im Körper befindet.

Wer seine Kundalini nicht erweckt ist ein Teil der materiellen Welt, ohne eigene Impulse zu setzen. Es stellt sich die Frage, inwiefern die Seele als eigener Bezugspunkt des Selbst existieren kann, wenn jemand davon ausgeht, dass er keine Seele hat. In so einem mentalen Zustand ist möglicherweise auch keinerlei Energiefluss vorhanden, der auf die Existenz einer Seele hindeuten würde.

Die Lebenszyklen fordern allerdings oftmals eine Erweckung des Bewusstseins heraus, und bringen die meisten dazu, ihre Kundalini Energie zumindest teilweise zum Aufsteigen zu bringen. Wenn die Energie erst mal aufgestiegen ist, kann sie sich nicht wieder zurück bilden. Einmal erlangtes Bewusstsein bleibt ein Leben lang erhalten. Allerdings steigt die Energie nicht komplett auf (außer manchmal bei Kundalini-Unfällen, s.u.), sondern sie entwickelt sich nach und nach. Die meisten Menschen bekommen diesen Vorgang nicht mit, da sich der Geist sehr schnell an neue Bewusstseinszustände gewöhnt und diese dann für normal hält.

2. Der normale Energiefluss im Körper

Normalerweise entwickelt sich die körperliche Verfassung, die einen Aufstieg der Kundalini Energie ermöglicht, behutsam und im Laufe eines Lebens. Dabei spielen die drei Lebenszyklen (7, 11 und 18 Jahres-Zyklus) eine entscheidende Rolle. Bei einer harmonischen Entwicklung von Körper und Geist kann davon ausgegangen werden, dass zum Ende des Lebens das Potential der Seele voll ausgeschöpft ist. Energetisch bedeutet das, dass die Kundalini Energie zu 100 Prozent intakt durch den Körper fließt. Diese Energie wird „der Nerv der Seele“

genannt.

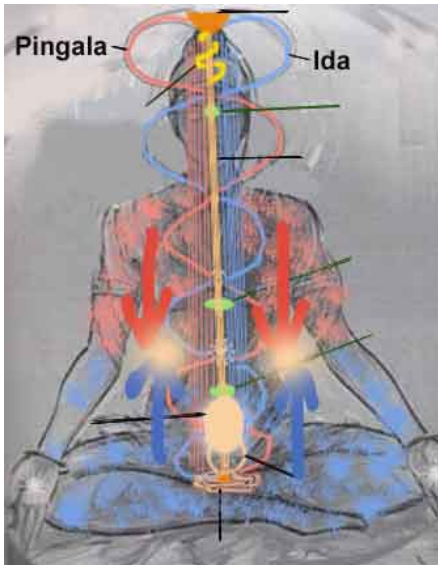
Aus dem Unterricht von Yogi Bhanan (der Kundalini Yoga 1968 in den Westen brachte) kann abgeleitet werden, welche Energieflüsse im Körper für diesen Vorgang von Bedeutung sind.

Prana - Lebensenergie (rot dargestellt) und Apana - reinigende Energie (blau dargestellt) fließen durch den Körper in Energiekanälen (Nadis genannt, in der Traditionellen Chinesischen Medizin heißen sie Meridiane) und berühren sich normalerweise nicht.

Im Körper gibt es 72.000 Nadis. Sie treffen sich an zwei Stellen: 1. An der Spitze des Kopfes und dem Bereich zwischen Kopfspitze und Hypothalamus in der Mitte des Gehirns. Hier findet eine Verbindung/Synchronisation zwischen dem Nervensystem, dem Drüsensystem und dem Energiesystem des Körpers statt. 2. Am Sonnengeflecht oberhalb des Nabels. Hier ist das vitale Kraftzentrum des Körpers, von dem aus die Energieströme kontrolliert werden. Des Weiteren gibt es einige wichtige Nadis, die mit dem Energiefluss der unterschiedlichen Organe in Verbindung stehen und *drei Hauptnadis* oder Kanäle, die für den Fluss der Kundalini von zentraler Bedeutung sind.

Prana fließt vor allem durch den „Seitenkanal“ *Pingala* von oben nach unten, Apana fließt vor allem durch den Seitenkanal *Ida* von unten nach oben. Wie

zwei Fahrstühle steigen und



fallen die beiden Energieformen im stetigen Wechsel zwischen den zwei Grundzuständen des menschlichen Körpers:

a. *fight and flight* - Kämpfen und Flüchten, der Körper ist erfüllt von der vitalisierenden Energie des Prana, Apana zieht sich fast vollständig Richtung Boden zurück. Das dazu gehörende Hormon ist Adrenalin. Sämtliche Körpervorgänge, die mit der Verdauung und Ausscheidung zu tun haben, werden eingestellt.

b. *rest and digest* - Ausruhen und Verdauen, der Körper ist in einem Ruhezustand und regeneriert sich mit Hilfe der reinigenden Apana – Energie. Nerven und Muskeln sind entspannt und reagieren kaum auf Störungen von Außen. In diesem Zustand können Giftstoffe am effektivsten abgebaut werden.

3. Die Körper-Schleusen

Bandhas (Schleusen) sind eine Yoga-Technik, um den Fluss der Kundalini-Energie zu unterstützen. Sie werden bereits in den alten Yogaschriften von Patanjali erwähnt, die etwa 2000 Jahre alt sind.

Der Einsatz dieser Schleusen ist eine wichtige Technik um das Gleichgewicht im Körper zu erhalten. Sie üben eine enorme Wirkung auf das gesamte Körper- Geist-System aus.

Es gibt drei Haupt-Bandhas:

- NACKENSCHLEUSE
 - Jalandhara Bandh
- ZWERCHFELLSCHLEUSE
 - Uddiyana Bandh
- WURZELSCHLEUSE
 - Mulbandh

Werden alle drei Schleusen gleichzeitig in korrekter Haltung und mit der richtigen Konzentration gezogen, nennt man das die „GROSSE SCHLEUSE“ (Mahabandh).

Das Hauptziel der körperlichen Anstrengung im Yoga ist es, besondere Fähigkeiten und ein Fließen der Lebensenergie im Körper und in der Aura zu erzeugen. Diese Energie wächst sowohl quantitativ als auch qualitativ. Sie wird dann in ein natürliches Muster gelenkt,

welches die Heilungskräfte des Körpers und die unterschiedlichen Funktionen des Geistes freisetzt. Dieser Prozess wird maßgeblich durch den Einsatz der Körperschleusen unterstützt.

Bei der Nackenschleuse wird das Kinn leicht nach hinten gedrückt, so dass sich der Nacken etwas spannt. Das Gesicht bleibt nach vorn gerichtet. Dadurch wird der Energiefluss durch den Hals in den Kopf gelenkt.

Bei der Zwerchfellschleuse wird das Zwerchfell nach oben in den Brustraum gezogen. Dabei wird der Energiefluss vom Nabel zum Herzbereich unterstützt.

Bei der Wurzelschleuse werden die Beckenbodenmuskeln zusammen- und nach oben gezogen. Dadurch wird die Energie angeregt, entgegen der Schwerkraft nach oben zu steigen.

Bei jedem Kundalini Yoga Anfängerkurs werden die Schleusen so lange geübt, bis deren Funktionen eindeutige Ergebnisse erzielen. Durch das beständige Üben der Schleusen wird der sanfte Ausstieg der Kundalini-Energie unterstützt.

4. Das Verschmelzen der Energien

Yoga schafft eine Verbindung, die Bewusstsein ermöglicht. Um Kundalini Energie zu erzeugen müssen sich Prana und Apana treffen und vereinigen. Im normalen Entwicklungsprozess des Menschen geschieht diese Vereinigung behutsam in kleinen Schritten im Laufe des gesamten Lebens. Ausschlaggebend dafür sind ein gesunder Lebensstil, inkl. körperliche Betätigung und ausreichende Bewegung sowie eine regelmäßige Reinigung des Geistes durch Meditation oder Gebete. Wenn sich der Lebensstil (z.B. die Ernährung) eines Menschen verschlechtert, ist es auch möglich, dass die Kundalini Energie wieder abnimmt. Das ist ein sehr schmerzhafter Prozess. Normalerweise bleibt das Energielevel erhalten, dass einmal erreicht wurde.

Wenn sich Prana und Apana vereinigen, entsteht in einem eiförmigen Organ zwischen Sexualorgane und Nabel das sogenannte "*Weiße Feuer*". Dieses Organ wird *Kanda* genannt. Das Weiße Feuer ist nicht heiß, aber sehr hell. Es ist ein sehr erdendes Erlebnis. Eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und dem Planeten entsteht. Wer darauf nicht vorbereitet ist, kann bei diesem Vorgang leicht zu Übermut und Überheblichkeit neigen, da die betroffene Person sich sehr mächtig fühlt.

Anschließend fließt das Weiße Feuer über

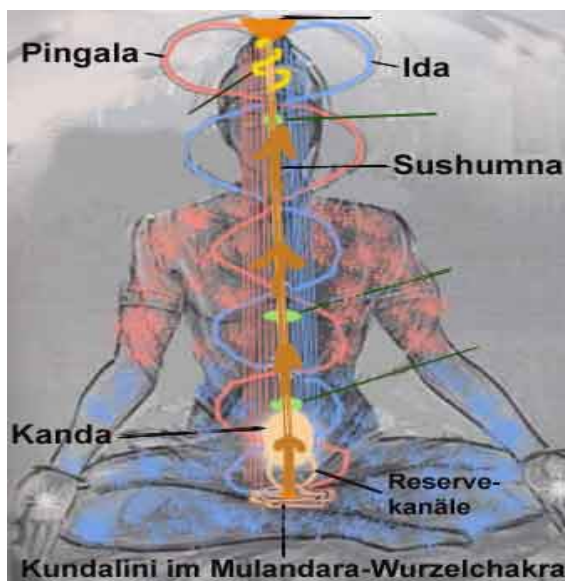
die beiden *Reservekanäle* zum Mulandhara-Wurzelchakra an der Unterseite des Körpers. Dort ist der *Sitz der Kundalini*. Das Wurzelchakra ist eines von sieben Energiezentren, die entlang einer Linie vom Scheitelpunkt bis zur Unterseite des Körpers verlaufen. Jedes Chakra ist mit einer körpereigenen Drüse verbunden und symbolisiert spezifische psychische Qualitäten. Bei Männern ist das Wurzelchakra genau zwischen dem Anus und der Prostata, bei Frauen ist es etwas höher im Innern des Körpers.

Energie freigesetzt, manchmal mehr, je nachdem, wie intensiv die Verbindung zwischen Prana und Apana war.

Nach der Aktivierung steigt die Kundalini über den *Zentralkanal Shushumna* nach oben. Dieser befindet sich in der Wirbelsäule.

5. Kundalini Unfälle: Spontane Auslösung der Kundalini Energie

Kundalini im Wurzelchakra



An dieser Stelle kann es bei einer spontanen Kundalini Auslösung zu Komplikationen kommen, z.B. wenn Shushumna noch nicht ausreichend gereinigt ist, um die Kundalini Energie durchfließen lassen zu können.

Mögliche Auslöser können sein:

- bewusstseinerweiternde Drogen
- unsachgemäße exzessive Meditations- oder Yogapraxis
- undurchdachte Praktiken zur Bewusstseinerweiterung
- Sex
- Verletzungen in der Steißbeingegend
- Traumas
- große Angst

Die Kundalini Energie umkreist das Wurzelchakra im Ruhezustand in *dreieinhalb Windungen*. Wenn das Weiße Feuer eintrifft, wird sie aktiviert.

Diese Aktivierung erfolgt im Rahmen der Möglichkeiten der betreffenden Person. Manchmal wird nur wenig Kundalini

Problematisch ist, wenn die Energie aufsteigt, aber der Körper oder das

Nervensystem noch nicht dazu bereit sind. Dann kann es zu eine Vielzahl Körperlicher oder mentaler Symptome kommen, die den Betroffenen stark verängstigen können. Die Symptome nehmen meistens nach zwei Wochen ab, aber durch die damit verbundenen Angstzustände sind viele Betroffene dann schon in einem Kreislauf aus Medikamenten gefangen, der die Eigenständigkeit und die persönliche Wahrnehmung stark einschränkt

In der Literatur werden folgende Probleme im Zusammenhang mit der aufsteigenden Kundalini Energie benannt:

- * Plötzliches Ausschwenken der Arme oder Beine
- * drehen des Kopfes
- * Unbeabsichtigtes Tanzen, Hüpfen, Rotieren oder halbsbrecherisch schnelles Laufen
- * Erstarren des Bewegungsablaufs, Steifheit und Muskelkrämpfe, umfallen
- * Stechen (wie ein Biss) im großen Zehen und am ganzen Leib,

Körperempfindungen:

- * Ekstatische Glückseligkeit, sanft oder intensiv
- * In Trance versinken, ins Leere starren
- * Nervöse Zuckungen, Überspannung, Erzittern, Vibrieren
- * Übelkeit, Unterleibsschmerzen, Magenschmerzen

- * Brustschmerzen (brennen und drücken) wie bei einem Herzinfarkt
- * Chronische und zeitweilige Schmerzen im ganzen Körper, die sich diagnostisch schwer erfassen können
- * Rückenschmerzen und stechender Schmerz in der Wirbelsäule
- * Kopfschmerzen, ein Kitzeln, Jucken oder Krabbeln auf der Kopfhaut, ein ausdehnendes Gefühl des Kopfes
- * Das Gefühl der Schädel öffnet sich
- * Ein Gefühl als wenn es den Körper zerreißt
- * Taubheit der Hände, Arme und Füße
- * Krasse Schwankungen des Sexualtriebs
- * Außerkörperliche Erlebnisse
- * Äußerst empfindliche Ohren, plötzliche heiße Ohren
- * Wahrnehmung von Stimmen und Klänge
- * Starke Hitze und Kälteempfindungen
- * Unkontrollierte Laute

Visuelle Probleme:

- * Zeitweise schließen der Augenlider, die sich dann kaum mehr öffnen lassen
- * Vorübergehende Blindheit
- * Aura sehen, helle Lichter, blendende Lichter,
- * Farbenmuster und Formen, innere Bilder und Visionen

6. Wie fließt die Energie?

Wenn Shushumna nicht genügend gereinigt ist, um die Kundalini passieren zu lassen, ist es möglich, dass die Energie in Ida oder Pingala ausweicht.

Wenn die Kundalini über Pingala nach oben steigt kann es zu inneren Verbrennungen kommen. Wenn sie über Ida nach oben steigt besteht die Möglichkeit eines Kälteschocks. Beides ist bereits vielfach beschrieben worden, allerdings scheint die Variante mit Pingala häufiger vorzukommen. Die Kundalini kann aber auch im Shushumna selber stecken bleiben, und zwar in einer der drei sogenannten Knoten (Grantis), die in etwa den Körperschleusen (Bandhas) entspricht. Wenn die Kundalini in einem der Knoten stecken bleibt, muss erst das Thema der Schleuse gemeistert werden, bevor die Energie weiter fließen kann.

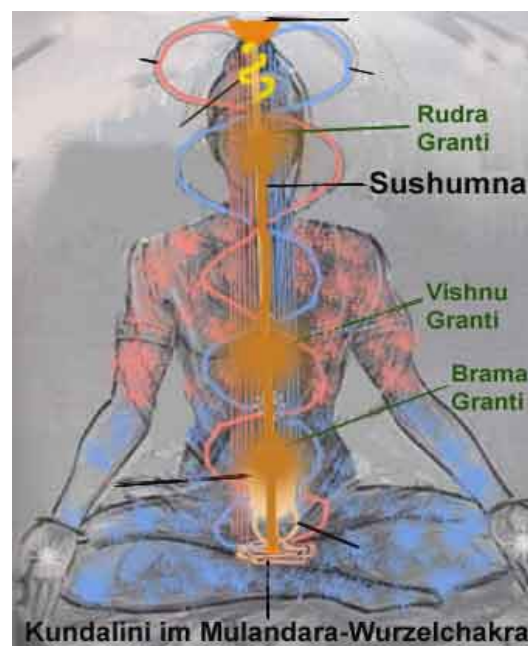
Der erste Knoten heißt Brama Granti und sie ist auf Höhe des Nabels. Damit dieser Knoten passiert werden kann, müssen das 1. und 2. Chakra gut entwickelt sein. Das bedeutet: keine Anhaftung mehr, keine Süchte und der eigene innere Wohlstand muss aktiviert und ausgeglichen sein.

Wenn die Kundalini bei einem Spontanaufstieg in einer der Shushumna-Schleusen stecken bleibt ist das ein sehr unangenehmes Gefühl. Die entsprechenden Themen treten jetzt mit Macht an die Oberfläche und bewirken

eine Reihe von psychischen und körperlichen Komplikationen.

Die Betroffene steht unter dem starken Druck, die entsprechenden Themen - hier Anhaftung, Sucht, Sicherheit - schnell loszulassen bzw. zu verwirklichen, was aber oftmals aufgrund des unzureichend vorbereiteten Nervensystems kaum möglich ist.

Bei einem behutsamen Kundalini Aufstieg - z.B. im Zusammenhang mit Kundalini Yoga - treten diese Themen sanfter an die Oberfläche.



Der zweite Knoten im Shushumna heißt Vishnu Granti. Er befindet sich oberhalb des Zwerchfells. Hier spielen das 3. und 4. Chakra die entscheidenden Rollen.

Die Fähigkeit Liebe empfangen und geben zu können muss entwickelt sein, damit die Kundalini diesen Knoten passieren kann. Außerdem spielen die Themen Macht, Gewalt, Wut und Durchsetzungsfähigkeit

eine Rolle. Wichtig ist, dass die betreffende Person in ihrer eigenen Mitte ruht.

Die Öffnung für Gruppenbewusstsein und die Verwirklichung in Gruppen ist an dieser Stelle - mindestens mental – notwendig.

Der dritte Knoten wird Rudra Granti oder Shiva Granti genannt. Sie befindet sich in der Mitte des Kopfes unterhalb des 3. Auges. Bei diesem Knoten spielen das 5. und 6. Chakra eine Rolle.

Ist die Kommunikation bewusst und in Balance? Ist die Intuition entwickelt?

Ist das Ego - das Ich-Bewusstsein - bereit, sich in einen größeren Zusammenhang zu begeben und dadurch selber in Frage zu stellen?

7. Die Wahrnehmung von Einheit

Wenn auch der letzte Knoten gemeistert ist, fließt die Kundalini durch die sogenannte Goldene Kordel vom 3. Auge (6. Chakra) zum 7. Chakra.

In dieser Phase des Prozesses entsteht eine tiefe Bindung nach oben, zum Kosmos und zur göttlichen Energie. Das Ich-Bewusstsein verbindet sich mit dem Universellen Bewusstsein.

Dort angekommen öffnet die Kundalini an der Spitze des Kopfes im siebten Chakra das sogenannte zehnte Tor, das auf der körperlichen Ebene der Zirbeldrüse entspricht. Einheit ist erfahrbar. Nach der

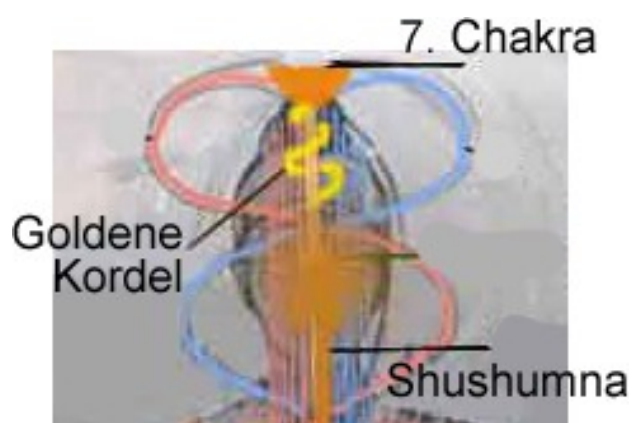
yogischen Lehre ist die Zirbeldrüse bzw. die Hypophyse für die Erfahrung der Einheit verantwortlich. Grenzen und Beschränkungen lösen sich auf. Diese Erfahrung kann als kurzweiliger Zustand oder aber – z.B. mit kontinuierlicher Yoga-Praxis - als dauerhafte Wahrnehmung erfahren werden. Hier manifestiert sich die Wahrnehmung von Einheit. Wenn die Kundalini-Energie aufgestiegen ist, kann sie sich in fast allen Situationen bewahren.

In der indischen Tradition gibt es die Vorstellung, dass eine Schale mit Amrit - heilsamer und glückspendender Nektar - an der Spitze des Kopfes auf diesen Augenblick wartet.

Wenn die Kundalini das Tor geöffnet hat, dreht sich diese Schale um..

Der heilsame Amrit-Necktar fließt durch das 10. Tor ungehindert den Körper hinab und aktiviert alle Energiezentren, Organe und Chakren.

Dies ist ein Gefühl von absoluter Einheit und Verbundenheit mit allem. Ein sehr glücklicher Moment.



Meditation: U-Atem: Reinigung der Nadis

Diese Atemtechnik löst karmische Verstrickungen aus den Energiekanälen.

Sitze mit geraden Rücken in einfacher Haltung

Augen: halte die Augen 9/10 geschlossen.

Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Entspanne die Lider

Mudra: Benutze die rechte Hand, um das rechte Nasenloch mit dem Daumen und das linke mit dem Zeigefinger zu verschließen

Atmung: Das Verhältnis der Dauer von Ein- und Ausatmung ist folgendermaßen:

1 (einatmen); 4 (halten); 2 (ausatmen)

Atme auf folgende Weise:

- Atme durch das linke Nasenloch ein (1)
- Halte den Atem an (4)
- Atme durch das rechte Nasenloch aus (2)

- Atme durch das rechte Nasenloch ein (1)
- Halte den Atem an (4)
- Atme durch das linke Nasenloch aus (2)

Mantra: Diese Atmung kann ohne Mantra praktiziert werden. Aber ein Mantra kann

dabei helfen, den Rhythmus zu halten. Empfehlenswert ist z.B. das vierteilige Mantra Sa Ta NA MA.

Zeit: 15-62 Minuten.

Unterrichtet von Yogi Bhajan 1969.

U-Yoga - Yogaset um die Prana-Energie in Ordnung zu bringen

unterrichtet von Yogi Bhajan am 05. Juli 1984 in Espaniola, NM, USA

1. Lege dich auf den Rücken.

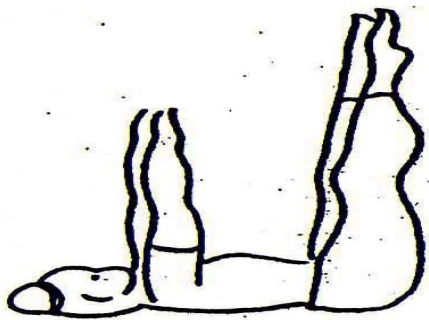
Hebe Arme und Beine 90 Grad hoch.

Die Knie und Ellenbogen müssen gerade bleiben.

Zehen zeigen nach oben.

Halte die Position und atme lang und tief.

11 Minuten



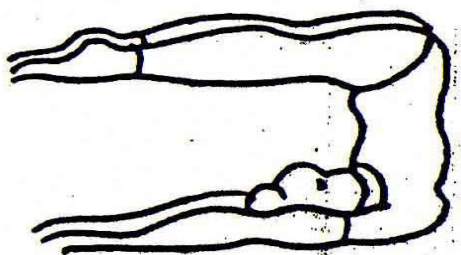
2. Immer noch auf den Rücken, lege die Arme über den Kopf auf den Boden.

Hebe dann die Beine über den Körper, bis sie in einer Linie mit dem Boden sind.

Ähnlich wie die Pflugposition, aber ohne Bodenberührung.

Halte die Position und atme lang und tief.

11 Minuten



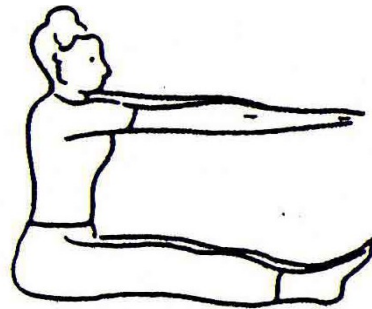
3. Setze dich auf und strecke Arme und Beine f'gerade vor dir aus.

Sie zeigen parallel zum Boden.

Achte darauf, dass die Wirbelsäule gerade bleibt.

Halte die Position und atme lang und tief

11 Minuten



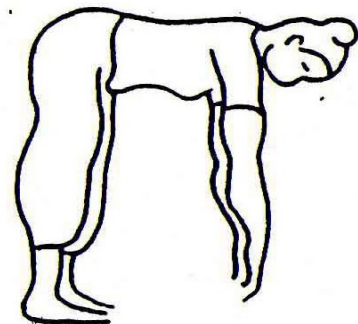
4. Stelle dich hin, beuge dich nach vorn, so dass der Rumpf parallel zum Boden zeigt.

Der Kopf bleibt in einer Linie mit dem Rücken, die Arme hängen gerade herunter.

Ohne dass die Hände den Boden berühren.

Halte die Position und atme lang und tief.

11 Minuten



5. Entspanne tief 11-15 Minuten auf dem Rücken.

Die Übungen können für Anfänger auf 3

oder 5 Minuten pro Übung gekürzt werden

– allerdings müssen dann alle Übungen

gleichermaßen gekürzt werden.

Wie Kundalini Yoga Übungen benutzt werden.

Diese Übungen sind Kundalini Yoga Meditationen, die von Yogi Bhajan (1929-2004) unterrichtet wurden. Sie haben die Kraft Verhaltensweisen und gedankliche Muster zu ändern. Um zu wirken, müssen sie exakt und präzise ausgeführt werden, so wie sie in den Texten beschrieben sind.

Wenn nicht anderes empfohlen, ist es am besten eine Meditation am Tag zu machen und zwar für 40 Tage. Diese Zeitspanne ist nötig um eine Gewohnheit zu lösen. Wenn eine Meditation nur einmalig gemacht wird, ist sie ein inspirierender Einschnitt in den Alltag, aber eine dauerhafte Veränderung ist nicht zu erwarten.

Zu Beginn ist es bei allen Kundalini Yoga Übungen üblich sich auf die Führung des inneren Lehrers einzustimmen. Setze dich dazu in den Schneidersitz mit geradem Rücken, schließe die Augen und singe das **Mantra** (indische Klangwort) "ONG NAMO GURU DEV NAMO" mit einem Atemzug. Die Bedeutung ist: Ich verneige mich vor der Überwindung der Dunkelheit (GU=Dunkel, RU=Hell), ich verneige mich

vor dem Lehrer in mir. Wiederhole das noch zweimal. Jetzt kann die Meditation beginnen. Zum Ausstimmen singe das Mantra SAT NAM, mit langem SAT und kurzem NAM in einem Atemzug. Die Bedeutung ist: Wahrheit (SAT) ist mein Name (NAM). Wiederhole das noch zweimal.

Weitere Informationen: www.yoga-infos.de/index.php/yoga/anfaenger

Weitere Informationen über Kundalini Yoga und über Yogaübungen, die den behutsamen Aufstieg der Kundalini Energie fördern erhalten sie im Internet unter folgender Adresse:

www.yoga-infos.de

Kundalini Yoga Basistext Nr. 1

Kundalini Aufstieg

© Sangeet Singh Gill

Juli 2006 - Dezember 2014

Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.

© *Copyright der Yoga Übungen ist bei KRI – kriteachings.org*