

*Schön, dass du da bist!*

**Du bist neu im Kundalini Yoga?**

**Vielleicht sogar generell Yogeanfängerin?**

**Du hattest mit Mantren noch wenig oder gar nicht zu tun?**

**Kein Problem.**

Meiner Meinung nach ist das Allerwichtigste im Kundalini Yoga, sich darauf einzulassen und selbst zu beobachten, was es mit einem macht. Wie fühlst du dich, während du Kundalini Yoga praktizierst? Wie fühlst du dich danach? Womöglich stehen dir nach deiner ersten Kundalini Yoga Stunde jede Menge Fragezeichen ins Gesicht geschrieben. Das wäre nicht ungewöhnlich. Die Hauptsache dabei ist, dass es dir danach gut geht. Nachdem Kundalini Yoga sehr vielseitig ist, kann es einige Stunden brauchen, bist du das Gefühl hast wirklich einen Eindruck davon zu haben.

Aber, was genau ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist einerseits eine sehr alte und traditionelle Yoga-Form und gleichzeitig verwandt mit anderen Yoga-Formen wie z. B. Hatha Yoga. Allerdings kann man es mit keinem anderen Yoga-Stil vergleichen. Es hat seinen ganz eigenen Charm. So gibt es statische, aber auch dynamische Übungen. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während jeder Übung bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen – mit und ohne Mantra, wird nach jeder Übungsreihe und teils sogar als Element einer Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung geübt. Die Aufmerksamkeit wird dabei immer wieder auf das Spüren der eigenen Lebensenergien gerichtet und du übst dabei wieder mehr auf deine innere Stimme zu achten bzw. zu hören.

Welches Ziel verfolgt Kundalini Yoga?

Im Großen und Ganzen verfolgen alle Yogatraditionen das gleiche Ziel. Sie nehmen jedoch unterschiedliche Wege dorthin. Oberstes Ziel ist es, gesund, glücklich und ganzheitlich zu leben. Dadurch wirkt es Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen entgegen. Kundalini Yoga fördert deine Flexibilität und schult deine Körperwahrnehmung. Es stärkt dein Nervensystem, steigert dein Wohlbefinden, sowie deine Ausgeglichenheit. Natürlich hängen diese Erfolge davon ab, wie regelmäßig, wie intensiv und wie langfristig du es praktizierst.

## Wie läuft so eine Kundalini Yoga Stunde ab?

Grundsätzlich hat jede Kundalini Yoga Stunde denselben Aufbau. Im Grunde weißt du dadurch vorab, was du im Großen und Ganzen erwarten kannst. Jede Stunde beginnt mit Aufwärmübungen, der darauffolgende Hauptteil mit Übungsreihe wird durch das Einstimmen mit bestimmten Mantrien begonnen. Eine lange, tiefe Entspannung lässt dich die Anstrengung der Übungsreihe loslassen, sich in Fließen gebrachte Energien in deinem Körper verteilen und bereitet dich auf die abschließende Meditation vor. Zum Ausklingen der Stunde wird diese gemeinsam mit einem Mantra beendet.

Jede Kundalini Yoga Übung hat drei Grundlagen: Sie enthält Asana - die reine Körperhaltung, Pranayama - die bewusste Atemführung, sowie Dhyana - die Meditation bzw. die bewusste Lenkung von Gedanken.

## Was sollte ich unbedingt tun oder unbedingt vermeiden?

Komm bitte pünktlich, d. h. bis zu 15 Minuten vor eigentlichem Stundenbeginn, zu deinem Kurs. Egal, ob du in Präsenz oder online teilnimmst. Trage bequeme Kleidung, im Kundalini Yoga gerne in Weiß (Wenn du möchtest, probiere es einfach mal aus.) und habe für dich eine Flasche Wasser dabei. Trinken vor, während und nach der Yogastunde unterstützt deinen Körper in dem, durch die Yogapraxis angestoßenen, Reinigungsprozess. Gerne kannst du auch deine eigene Yogamatte, Yogakissen, sowie eine eigene Decke für die Entspannung mitbringen. Bei Bedarf kannst du dir diese Materialien jedoch auch im Studio kostenfrei ausleihen. Dein Handy schalte bitte aus!

Was du im Vorfeld vermeiden solltest, ist viel und schwer zu essen. Es würde dich träge machen, dich bei mancher Atemübung behindern und dich bei bestimmten Körperhaltungen in deiner Bewegungsfreiheit einschränken. Verzichte bitte unbedingt auf das Rauchen kurz vor der Stunde und übe so Rücksicht auf die übrigen Kursteilnehmerinnen, sowie die Kursleitung.



## WARUM ...?

### **... üben wir barfuß?**

Es gibt uns ein besseres Körpergefühl, bessere Stabilität, mehr Balance, die Füße werden gestärkt, Energiepunkte an den Füßen werden nicht durch Socken und Schuhwerk eingeschränkt und es ist, ganz pragmatisch, schonender für die Yogamatte.

Was, wenn die Füße dafür jedoch zu kalt sind? Häufig sind die Füße nur zu Beginn der Yogapraxis kalt und werden während dem Üben warm. Sollten sie jedoch kalt bleiben, dann ist es eine schöne Alternative Yogasocken zu tragen. Sie bieten den Zehen weiterhin ihre volle Bewegungsfreiheit, die freie Ferse gibt Halt und sie sind dadurch weniger rutschig als gewöhnliche Socken.

### **... üben wir mit geschlossenen Augen?**

Das hat den einfachen Grund, dass sich so viele Sinne wie möglich nach Innen richten sollen. Schließlich übst du Yoga nicht für Andere, sondern für dich. Das Schließen der Augen ermöglicht es dir feinfühler dir selbst gegenüber zu sein und verhindert, dass du dich mit anderen Yoginis vergleichst. Das Tempo deiner Nachbarin muss nicht deines sein und außerdem schmerzt deiner Nachbarin vielleicht morgen der Rücken, weil sie sich zu tief nach unten gebeugt hat und nicht ihre Grenzen geachtet hat. Höre auf deine eigene innere Stimme und achte deine eigenen Grenzen.

### **... üben Kundalini Yogis vorzugsweise in weißer Kleidung?**

Weißer Kleidung stärkt deine Aura und unterstützt sie bei ihrer Ausdehnung. Sie reflektiert, statt zu absorbieren. Sie unterstreicht dein Streben danach ein Teil des großen Ganzen – angebunden - zu sein. Sofern man Weiß eine Farbe nennen darf, verkörpert diese alle existierenden Farben in sich. Probiere es doch einmal aus: Wie fühlst du dich anderen Menschen gegenüber ganz in Weiß und wie ganz in Schwarz?

Vorzugsweise ist deine (weiße) Yogakleidung aus natürlichen Fasern wie z. B. Baumwolle. Sie sorgen für ein angenehmes Klima und lassen den Körper atmen. Andererseits hat sie keine negativen Auswirkungen auf dein elektromagnetisches Feld durch z. B. elektrostatische Aufladung.

### **... atmen wir nur durch die Nase, sofern es keine andere Atemtechnik angeleitet wird?**

Einerseits erwärmt die Nasenatmung die eingeatmete Luft und hilft somit den Körper für die Asanas zu erwärmen. Andererseits werden beim Ausatmen eingeatmete Staubpartikel wieder entfernt, Nasenschleimhäute erwärmt und durch die in der Luft enthaltene Feuchtigkeit gepflegt. Des Weiteren hat die Nasenatmung eine Reihe positiver Effekte auf den Körper. So aktiviert sie z. B. dein parasympathisches Nervensystem. Den Teil deines Nervensystems, der für die Entspannung und Regeneration und somit den Stressabbau verantwortlich ist. Die Mundatmung hingegen würde deinen Sympatikus aktivieren, also die aktivierenden, anregenden Funktionen. Durch den erhöhten Luftwiderstand bei der Nasenatmung werden Zwerchfell und Bauchmuskulatur trainiert. Beides wichtige Muskulaturen für einen langen, tiefen Atem. Auf energetischer Ebene regt die Nasenatmung die beiden Nervenbahnen Ida und Pingala an, was wiederum je nach Atem Form eine entspannende, anregende oder ausgleichende Wirkung haben kann.

## Wenn es los geht ...

Auf der Matte angekommen, versuche zur Ruhe zu kommen. Wenn du möchtest, dann schließe deine Augen, - du kannst dich auch hinlegen – und lausche der Musik im Kursraum. Wann die eigentliche Stunde beginnt wirst du bestimmt mitbekommen. Hast du eine Frage, kannst du diese gerne vor Kursbeginn ansprechen.

Mit dem Betreten des Kursraumes oder deines für deine Yogapraxis hergerichteten Platzes betrittst du äußerlich deinen Yogaraum. Durch das folgend beschriebene „Einstimmen“ betrittst du deinen inneren Raum, für deine folgende Yogapraxis und stimmst dich darauf ein (d. h. du richtest deine Aufmerksamkeit auf dich und weg von Alltag, Stress, Gedanken oder Sorgen).

Zum Einstimmen verwenden wir Mantren. Der Begriff „Mantra“ kommt aus dem Sanskrit (मन्त्र), setzt sich aus den Stämmen “manas” (Geist) und “tram” (Schutz) zusammen und bedeutet so viel wie “Schutz des Geistes”. Ein Mantra kann eine Silbe, ein Wort oder eine Wortfolge sein, die wiederholt aufgesagt, gedacht oder gesungen wird. Das Singen von Mantren nennt man Chanten. Ihren Ursprung hat diese Tradition im Hinduismus und soll als zentraler Bestandteil des Meditierens den Geist in Einklang mit dem Universum bringen. Auch Fokussierung auf eines der Energiezentren im Körper und dessen Beeinflussung kann Ziel des Mantras sein. Im Laufe der Wochen wird sich dir der Sinn einzelner Mantren und die Wirkung ihrer Klangströme immer weiter erschließen.

Im Kundalini Yoga nutzen wir häufig Mantren in der Schwingungs-/Klangsprache „Gurmukhi“ aus dem „Siri Guru Granth Sahib“, hin und wieder auch aus dem Englischen.

## Einstimmen

Eingangsmanttra „Adi Mantra“

**„Ong Namō Guru Dev Namō“** ... wiederholen wir 3 oder 5 x

*Ich wende mich der Schöpfungskraft in mir zu, ich wende mich der göttlichen Weisheit in mir zu.*

- > Verbindung zur goldenen Kette und deinem inneren Lehrer/deiner inneren Weisheit.
- > Komme damit ganz bei dir und deiner folgenden „für-dich-Zeit“ an!

## Ausstimmen

Das Ausstimmen im Kundalini Yoga dient dem zurückkehren in dein Alltagsbewusstsein nach deiner Yogapraxis und schafft einen sanften Übergang von Yogapraxis und Zeit für dich, zurück zu deinem Leben außerhalb des Kursraumes.

**„Sat Nam“** ... wiederholen wir 3 x

*Sat ist die Wahrheit, Nam ist die Identität. Ich besinne mich auf meine tiefste, innere Wahrheit.*

Es gibt noch ein weiteres Mantra und ein Lied, die häufig in Kundalini Yoga Stunden verwendet werden:

Bei mir kommen sie nicht in jedem Kurs zum Einsatz.

**In vielen Kundalini Yoga Stunden folgt direkt auf das „Ong Namó“ noch dieses Schutzmantra:**

Schutzmantra „Mangala Charan Mantra“

**„Aad Gure Namee,  
Jugad Gure Namee,  
Sat Gure Namee,**

**Siri Gure Dev-e Namee“** ... wird ggf. 3 x wiederholt

*Ich verbeuge mich vor der ursprünglichen Wahrheit. Ich verbeuge mich vor der Weisheit, die über alle Zeitalter wahr ist. Ich verbeuge mich vor der wahren Weisheit. Ich verbeuge mich vor der großen, ungesehenen Weisheit.*

> Schutz nicht im Sinne von „Schutz vor Schlechtem, Bösem oder Verletzung“, sondern eher in dem Sinne, dass wir uns wünschen Veränderungen oder Prozesse, die wir durch die folgende Yogapraxis anstoßen, gut in unser Leben integrieren können. Dass wir für alle Situationen in unserem Leben die für uns beste Lösung finden.

**So wie das „Aad Gure Namee“ wird in vielen Stunden noch folgendes Lied einer irischen Band direkt vor dem „Sat Nam“ gesungen. Es beinhaltet unseren sogenannten Segenswunsch:**

**„May the long time sun shines upon you, all love surrounds you and the pure light within you guide your way on.“** ... wird ggf. 1 x gesungen

*Die Sonne erleuchte dich immer, die Liebe dein Begleiter sei und das reine Licht im Herzen, sei stets mit dir.*

*Vielleicht hörst du aber auch statt dessen in einer meiner Stunden, folgende deutsche Interpretation davon:*

**„Möge ein sanftes Licht dich tragen,  
durch jeden Schritt, den du beginnst.  
Möge Liebe still in die erwachen  
und dich erinnern, wer du bist.**

**Möge Wärme deinen Weg erhellen,  
wenn Schatten sich vor dir erheben.  
Und möge deine innere Sonne  
dich führen durch dein ganzes Leben.“**

## Was könnte mich noch interessieren?

Im Kundalini Yoga gibt es einen schönen, nennen wir es, Brauch. Er heißt „**Sadhana**“ und steht für „Yoga während der ambrosischen Stunden“. Einfach ausgedrückt bedeutet das „Yoga am frühen Morgen während des Sonnenaufgangs“. Der Unterschied zu einer regulären Yogaklasse ist nicht nur die Tageszeit, sondern auch die Dauer, die sich mit 2,5 Stunden deutlich von den sonst üblichen 90 Minuten unterscheidet. Der grobe Ablauf ist dabei der Gleiche. Es gibt Aufwärmübungen, Einstimmen und eine Übungsreihe, eine lange, tiefe Entspannung, aber eine 60-minütige Meditation. Besser gesagt Meditationen. Man könnte auch sagen, dass dort viele, kurze Meditationen hintereinander praktiziert werden. Also keine Sorge vor den 60 Minuten. Warum so früh? Die ambrosischen Stunden sind die Zeit, in der unser Unterbewusstsein sehr aktiv ist. Du erkennst diese Phase durch intensive Träume im Morgengrauen. Durch die Yogapraxis in dieser Zeit verarbeiten wir unbewusste Themen bewusst, was viel besser ist. Außerdem liegt in diesen Stunden besonders viel Prana (= Lebensenergie) in der Luft, das wir aufnehmen können. Und ganz nebenbei ist es einfach ein ganz besonderes Gefühl in den Sonnenaufgang hinein Yoga zu praktizieren. Das frühe Aufstehen wird durch reichlich Energie für den ganzen darauffolgenden Tag belohnt werden.

## Wo kann ich mehr über Kundalini Yoga lesen?

## Wo finde ich Übungsreihen und Meditationen für meine private Yogapraxis?

Sprich mich in diesem Fall gerne einfach direkt darauf an. Gerne empfehle ich dir verschiedene Bücher. Bei mir im Studio kannst du vorher einen kurzen Blick hineinwerfen und dann selbst entscheiden, welches Buch dich am meisten anspricht. Es gibt viele, ganz wunderbare Kundalini Yoga Bücher.

## Ich bin mir unsicher, ob ich Yoga praktizieren kann. Ich bin un gelenk, voller Rundungen, ...

Hierzu wirst du von mir normalerweise immer die Antwort „JA“ bekommen. Denn mir persönlich ist es in meinem Unterricht sehr wichtig, dass wirklich jede/r Yoga machen kann. Zu jeder Übung gibt es einfache und passende Alternativen oder Varianten, die sie für jede/n praktikierbar machen. Die Schwierigkeit als Teilnehmerin/Yogaübende liegt darin, dabei die eigenen Grenzen zu achten und ggf. Anpassungen in der ein oder anderen Übung anzunehmen.

**Für weitere Fragen wende dich gerne an mich und wir versuchen gemeinsam deine Unsicherheiten aufzulösen. Ich freue mich, dass du da bist!**

YOGA- UND TRAININGSSTUDIO  
*Dalpreet's*  
[ˈdalpri:ts]

Denise Dalpreet Kaur Stehr  
Am Sportplatz 8 | 82269 Geltendorf  
0175 5532547 | dalpreets@web.de  
<https://www.yoga-geltendorf.de>