

### **1. Asana, die Körperhaltung.**

**Es gibt im Kundalini Yoga ungefähr 50 Basishaltungen, von denen tausende Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Alle bekannten Haltungen des Yoga wie Pflug, Dreieck, Kobra, Bogen, Brücke usw. sind dabei. Extreme Dehnübungen sowie Kopfstand kommen im Kundalini Yoga nicht vor. Neben einer korrekten, konzentrierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität geht es im Kundalini Yoga vor allem um eine natürliche und lebendige Dynamik des Körpers und um ein waches Körperbewusstsein.**

### **2. Pranayama, die Atemführung.**

**Wie wir atmen, hat auf einer sehr fundamentalen Ebene mit unserer Lebenskraft und unserem Lebensgefühl zu tun. Deshalb wird das richtige und intensive Atmen so wichtig genommen im Kundalini Yoga Unterricht. Viele Menschen spüren die große Veränderung, wenn sie ihren unvollständigen und oberflächlichen Atem korrigieren. Oder wenn sie das sogenannte „paradoxe Atmen“ umstellen: schätzungsweise 40% aller Menschen zieht (unbewusst) beim Einatmen den Bauch ein und macht damit das eigene Zwerchfell unbeweglich, anstatt den Bauch nach vorne zu drücken und dem Zwerchfell Raum zu lassen zum Einatmen. Die zwei wichtigsten Atemformen im Kundalini Yoga sind langer tiefer Atem und Feueratem.**

### **3. Dhyana, die Meditation.**

**Meditation ist ein integraler Bestandteil des Kundalini Yoga aus der Einsicht heraus, dass wir uns und unseren Körper nie entspannen können, wenn unser Geist mit seinem immerwährenden inneren „Radioprogramm“ aus Sorgen, Plänen und Assoziationen normal weitermacht. Die Gedanken können aber nicht auf Befehl angehalten und in Leerlauf gesetzt werden. Deshalb entspannen wir den Geist, indem wir ihn auf bestimmte Punkte oder Wörter konzentrieren, die zudem eine hilfreiche energetische Wirkung haben. Solche Punkte sind z. B. der Punkt zwischen den Augenbrauen, der Scheitelpunkt, der Nabelpunkt usw.**

**Die Konzentrationswörter werden Mantra genannt. „Man“ bedeutet Geist, „Tra“ Projektion.**

**„Ong Namō Gurudev Namō“ Mit dem Singen dieses Mantras, Adi (Anfangs)Mantra genannt, wird jeder Yogaunterricht eröffnet. Bedeutung: Ich begrüße (Namō) die kosmische, schöpferische Energie (Ong) und den erhabenen (dev) Weg zum Licht (Gu=Dunkel, Ru=Licht).**

**„Sat Nam“ Wir versuchen uns bei allen Yogaübungen auf ein inneres mentales Mantra zu konzentrieren (auch wenn es nicht speziell angesagt wird): Sat oder Ssaaaat denken wir beim Einatmen und Nam oder Nnaaaam beim Ausatmen. Diese Wörter kommen aus dem Gurmukhi, einer indischen „heiligen“ Sprache, die sich durch ihre Silbenkonstruktion hierfür etwas besser eignet als das Deutsche (obwohl es auch deutsche Mantras gibt). „Sat“ bedeutet Wahrheit, „Nam“ bedeutet Identität. Sat Nam erinnert dich daran, wer du wirklich bist.**

**Folgendes ursprünglich englische und manchmal in deutscher Übersetzung gesungene Lied schließt den Yogaunterricht ab.**

**Es dient uns als eine schöne Affirmation, als Bestätigung des Ziels des Yoga.**

**„May the long time sun shine upon you, all love surround you and the pure light within you guide your way on“**

**„Lass die ewige Sonne auf dich scheinen, Liebe dich umhüllen und das reine Licht in deinem Inneren weise dir den Weg“**