

Bewegung Kundalini-Yoga

Wenig Aufwand, grosse Wirkung



Kundalini-Übungen:
Aquila Camenzind,
diplomierte Yoga-
Instruktorin
und Wellness-Trainerin,
zeigt, wies geht.

Die Übungen des Kundalini-Yoga sehen ganz einfach aus. Doch sie haben es in sich: Wer sie regelmässig praktiziert, kräftigt Körper und Geist – und öffnet sein Herz.

Text: Helen De Giacomi, Fotos: Gian Paul Lozza, Hair & Make-up: Nicola Fischer



Stresslösend:
Dreiecks-Position.



Streckt Lebensnerv
und Wirbelsäule,
wirkt auf den
Blasenmeridian:
der Zangengriff
(auch unteres Bild).



Perlendes Lachen dringt aus dem Gymnastiksaal des Fitnessparks Heuwaa-ge in Basel. Kursteilnehmerinnen erzählen kurz vor Beginn der Kundalini-Yoga-Stunde vom unglaublichen Muskelkater nach der letzten Lektion. Es ist die Kursleiterin Agnes Waldmann, die so herzerfrischend vor sich hinprustet. Muskelkater kennt auch sie – allerdings von der Weiterbildung oder von Seminaren. «Aber ich bin dank Kundalini-Yoga stark geworden, sowohl physisch als auch psychisch», sagt sie. «Es hat in mir sehr viel Lebensfreude geweckt. Zudem kann mich nichts mehr so schnell aus der Ruhe bringen.»

Die Anwesenden, fast ausschliesslich Frauen, haben auf ihren Matten Platz genommen, darunter auch Andrea Ledergerber. Sie nimmt seit einem halben Jahr regelmässig an den Stunden teil und ist begeistert. «Ich war von der ersten Übung an fasziniert und wusste sofort, dass ich mehr darüber wissen wollte», sagt die wissenschaftliche Sekretärin der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Sie wollte genauer in Erfahrung bringen, wie es möglich ist, mit relativ einfachen Übungen eine Wirkung zu erzielen, die weit über den Körper hinausgeht. «Diese Yoga-Praxis fordert mich körperlich enorm und löst Glücksgefühle in mir aus», erzählt Andrea Ledergerber.

Zur Einstimmung in die Lektion singt Agnes Waldmann ein sogenanntes Begrüssungsmantra und geht dann zu den Übungen über. Zuerst stehen einzelne Aufwärmübungen auf dem Programm, danach folgt die heutige Übungsreihe. Zugegeben, es mutet auf den ersten Blick etwas seltsam an, wenn man eine Kundalini-Yoga-Stunde als Aussenstehende beobachtet. Da sitzen die Teilnehmenden doch drei Minuten lang mit geschlossenen Augen auf ihren Matten und strecken die Arme in die Luft, ohne die Position zu verändern, oder sie heben auf dem Rücken liegend abwechselnd das linke, dann das rechte Bein jeweils bis in den 60-Grad-Winkel und senken es wieder ab – fünf Minuten lang.

Bewegung Kundalini-Yoga

Kundalini-Übungen sehen einfach aus, können aber sehr anstrengend sein. Die Yoga-Lehrerin schmunzelt: «Anfänger haben oft Mühe durchzuhalten, ihre Muskeln zittern und brennen, und es ist ein Gefühl, als würden einem die ausgestreckten Arme fast abfallen.» Da heisst es durchbeissen, auch wenn man meint, man könne nicht mehr. «Weitermachen!», feuert die Lehrerin die Anwesenden an, «irgendwann geht es wie von selbst.» Und man wird das Gefühl nicht los, dass es ihr heimlich Spass macht, die angestregten Gesichter zu sehen. Sie lacht verschmitzt. «Es ist tatsächlich schön zu sehen, wie die Frauen und Männer über sich hinauswachsen», gesteht sie. «Nach ein paar Wochen geht es aber schon viel besser, dann hält man sich nicht mehr mit schmerzenden Muskeln auf, sondern kann die Kundalini-Energie fliessen lassen.»

Und genau darum geht es. Denn Kundalini-Yoga ist nicht nur ein System aus physischen Übungen, bei dem jene mit den kräftigsten Muskeln die Besten sind. Natürlich werden die Muskeln stark beansprucht, und man schwitzt vor Anstrengung, auch wenn von aussen kaum sichtbar ist wieso. Neben der körperlichen Anstrengung, neben Entspannung, Gesundheit und Vitalität steht noch etwas anderes im Zentrum: Über die Arbeit mit dem physischen Körper kicke man den mentalen Körper an, erklärt Agnes Waldmann. «Kundalini-Yoga ist eine Möglichkeit, über die eigenen Grenzen hinauszugehen und das Bewusstsein zu erweitern.»

Kundalini kommt aus dem Sanskrit und bedeutet «Locke des Geliebten». Es steht für die Urkraft, die im untersten Teil der Wirbelsäule in jedem von uns schlummern soll, eingerollt wie eine Schlange. Ziel dieser Yoga-Form ist es, diese Energie zu wecken und sie durch den zentralen Kanal der Wirbelsäule entlang durch die sieben Energiezentren, die sogenannten Chakren, aufsteigen zu lassen. Dann soll sich das Potenzial entfalten können. «Geist und Intuition erwachen, man fühlt sich energiegeladener und geht gestärkt sowie selbstbewusst

durchs Leben», sagt Agnes Waldmann. Kundalini-Yoga nach Yogi Bhasan, wie es Agnes Waldmann im Fitnesspark Heuwaage, in privaten Kursen und für Führungsgremien grosser Unternehmen in Basel unterrichtet, wird darum auch «Yoga der Bewusstheit» genannt und ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft und Technik. Es ist eine kraftvolle Form des Yoga und bietet in der Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationen und der Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworte), Mudras (Handhaltungen) und Bandhas (innere Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden. Da die Übung

gen schwungvoller und dynamischer sind als beim herkömmlichen Yoga, soll die Arbeit mit der Energie effizienter und die entspannende Wirkung sofort spürbar sein. «Sehr bald kann man die Herausforderungen im Alltag gelassener annehmen und den Stress mindern», weiss Andrea Ledergerber aus Erfahrung. «Das führt zur Harmonie, die Harmonie führt in die Stille, und die Stille führt zum Selbst.»

Kundalini-Yoga soll nahe am Alltag praktiziert werden, denn es soll auch für das tägliche Leben stärken. Und es darf dabei auch, wie es Agnes Waldmann selber gern tut, gelacht werden. «Kundalini-Yoga hat etwas Ekstatisches, es hat mit Lebensfreude zu tun», erklärt sie. «Es gibt so viele



**Meditativ:
Kundalini-Yoga
bietet viele
Varianten von
Meditations-
übungen.**

“Kundalini-Yoga hat mit Lebensfreude zu tun.”

Barrieren im Leben, und es ist so befreiend, wenn wir loslassen, wenn wir das Glück und die Freude in uns herauslassen und lachen.»

Agnes Waldmann hat für die heutige Lektion eine Übungsreihe gegen Stress ausgewählt. Übungsreihen, auch Kriyas genannt, dienen als körperliche Reinigungstechniken und sind aufeinander abgestimmt. Deshalb sollte man sie auch nicht ändern, da sie laut der Expertin sonst ihre Wirkung verlieren würden. Sie sollen helfen, Problemen wie Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken. Kundalini-Yoga ist eine Selbstschulung, in der man lernt, aus der positiven Erfahrung, die einem die Übungen vermitteln, gesundheitsorientierte und lebensbejahende Gewohnheiten zu entwickeln.

Wie die Bewegung wird im Kundalini-Yoga auch die Atmung bewusst eingesetzt. Sie erfolgt hauptsächlich durch die Nase und kennt zahlreiche Varianten, von denen die folgenden zwei am häufigsten angewendet werden: der lange, tiefe Atem, der entspannend und befriedend wirkt, sowie der Feueratem, bei dem schnell und kräftig wie ein Blasebalg geatmet wird. Diese Form wirkt reinigend und energetisierend und führt zu einer grösseren Atemkapazität.

Nach dem Kriya entspannen sich die Kursteilnehmerinnen auf ihren Matten liegend mit geschlossenen Augen. Anschliessend folgen das Schlussmantra sowie das Mantra «Sat Nam» – und schon gehts zurück in den Alltag. Diese spezielle Yoga-Form kann man übrigens auch praktizieren, ohne dass man sich mit dem spirituellen Gedankengut anfreunden muss. Einfach so, um die Muskeln und den Durchhaltewillen zu stärken. ☺



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Kundalini-Yoga >

“Dem Geist tiefere Einsichten ermöglichen.”



Agnes Waldmann, diplomierte Kundalini-Yoga-Lehrerin in der Tradition

nach Yogi Bhajan, über die Wirkung von Kundalini-Yoga.

Was will Kundalini-Yoga?

Kundalini-Yoga will das Begrenzte und das Grenzenlose vereinigen. Es ist ein Weg, um einen stärkeren Körper, einen stärkeren Geist und ein offenes Herz zu erlangen. Die Übungen im Kundalini-Yoga sind im Allgemeinen dynamischer als beim herkömmlichen Yoga.

Wie wirkt es auf den Körper?

Das Nervensystem wird gestärkt, Kreislauf sowie Blutzirkulation werden angekurbelt und das Immunsystem gekräftigt, sodass man sich nach einer Lektion gesund und vital fühlt. Ausserdem wächst das Körperbewusstsein, der Körper wird kräftiger, flexibler und widerstandsfähiger, es steigert Ausdauer und Konzentration und verbessert die Stimmungslage.

Für wen ist diese Yoga-Form geeignet?

Für Menschen, die einen Ausgleich zum Alltagsstress suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. Zudem für alle, die in möglichst kurzer Zeit mit wenig Aufwand eine grosse Wirkung erzielen möchten.

Reicht es, einmal die Woche Kundalini-Yoga zu praktizieren?

Am besten wäre es natürlich, täglich Yoga zu praktizieren. Aber jeder geht seinen eigenen Weg, zu dem Yoga vielleicht einmal über längere oder kürzere Zeit dazugehört. Übrigens: Man sollte zwei Stunden vor der Lektion nichts mehr essen, das führt zu einem besseren «Reinigungsprozess». Und am besten wirkt Yoga frühmorgens.

Agnes Waldmann erteilt Kundalini-Yoga im Fitnesspark Heuwaage, Basel (Tel. 058 575 81 50), und in öffentlichen Kursen in Basel.
Kontakt: hariprem@bluewin.ch
www.fitnesspark.ch

Kundalini-Yoga: Fürs ganze Leben

Kundalini-Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus **Nordindien** in den Westen gebracht. Es ist ein Yoga-System, das neben Körper- und Meditationsübungen **auch Heiltechniken** wie Sat Nam Rasajan und yogische **Massage**, Gatka (eine Kampfkunst, die vor allem

durch die Sikhs in Indien entwickelt wurde), Ernährungs- und Lebensführungslehren des **Ayurveda** sowie yogische Lebensweise umfasst. Yoga für **Schwangere** und Geburtsvorbereitung bildet einen Spezialbereich, der vor allem in Deutschland weiterentwickelt wurde.