

WAS IST KUNDALINI YOGA?



die durch den geführten Atem und durch den Fokus der Augen eine befreiende Entspannung der Gedanken bewirken können. Wieder anderen liegen die Meditationen am meisten, die den Geist erheben und die eigene Situation zu relativieren helfen.

Alle diese Elemente sind in einer typischen Kundalini Yogastunde enthalten.

Eine Betrachtung von Antje Kuwert

Kundalini Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga.

Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet.

Kundalini Yoga erweckt die Lebenskraft und wird als **Yoga des Bewusstseins** bezeichnet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe wird die Meditation (**Dhyana**) in zahlreichen Varianten als energetisch not-

wendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

Einer, der viel dazu beigetragen hat, das Interesse an Yoga zu wecken, war der berühmte Violinist Sir Yehudi Menuhin. Er litt an einer Verkalkung der Schulter, was seine Karriere zu beeinträchtigen drohte. Durch verschiedene Yogaübungen wurde seine Schulter wieder beweglich und er konnte sein Musizieren fortsetzen. Seinen großen Erfolg hat er immer auch seiner Yoga- und Meditationspraxis zugeschrieben.

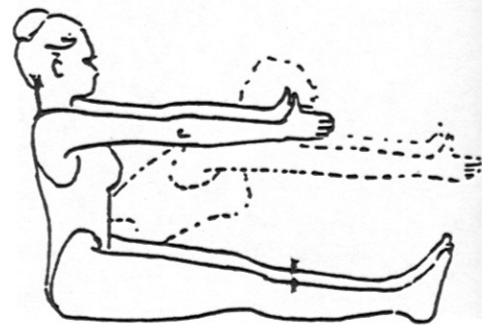
Kundalini Yoga - die Übungen

Die Kundalini Yoga **Asanas** (Übungen) und **Kriyas** (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und **Pranayama** (Atemführung) sowie dem Gebrauch von **Mantras** (Meditationsworten), **Mudras** (Handhaltungen) und **Bhandas** (Körperschleusen innerer Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Manchen sind die Bewegungsübungen am wichtigsten, bei denen man auch ordentlich ins Schwitzen geraten kann. Andere bevorzugen die ruhigen Streck- und Halteübungen,



Zuerst stimmt man sich ein, dann wird unter Anleitung eine vorgegebene Übungsreihe durchgeführt, die sowohl statische als auch dynamische Übungen enthalten kann und immer den bewussten Atem einbezieht. Danach folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird das Meditieren geübt, meist mit Hilfe von Mantras und Mudras.



Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen.



Wirkungen:

- Stressbewältigung
- Stärkung der Nerven
- Wachsendes Körperbewusstsein
- Verbesserte Konzentration
- Kräftigung der Muskulatur
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Flexibilität
- Verbesserte Ausdauer
- Verbesserte Stimmungslage
- Widerstandsfähiger
- körperliche & seelische Ausgeglichenheit

Die Kundalini-Yogalehrerin und Sporttherapeutin Antje Kuwert wird auf der Jahrestagung in Duderstadt einen Schnupperworkshop in Yoga anbieten. Wir haben deshalb Antje Kuwert befragt, ob Yoga überhaupt für Menschen mit OI geeignet ist.

Der Durchbruch: *Antje, ist Yoga denn auch für Menschen mit OI geeignet?*

Antje Kuwert: Auf jeden Fall. Alle Yoga-Übungen lassen sich abändern und auf die jeweilige Behinderungsart zuschneiden. Natürlich ist nicht alles möglich, zum Beispiel kann nicht jeder im Schneidersitz sitzen. Aber man kann die jeweilige Übung auch auf einem Sitzkissen oder auf einem Stuhl ausführen. Für Menschen mit OI ist Yoga absolut empfehlenswert. Menschen mit OI haben oft eine eingeschränkte Lungkapazität. Beim Yoga wird aber viel über Atemübungen und Atemtechniken gemacht, das kann sich sehr positiv auswirken.

Der Durchbruch: *Können auch Menschen, die sehr stark in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, Kundalini-Yoga erlernen?*

Antje Kuwert: Ja, auch wenn die Bewegungen eingeschränkt sind, ist das möglich. Wie gesagt, wird man die eine oder andere Übung vielleicht etwas abwandeln müssen. Dafür wird man aber gerade die Atemtechniken besonders intensiv durchführen. Das ist wichtig.

Der Durchbruch: *Wie wirst Du deinen Workshop aufbauen?*

Antje Kuwert: Der Workshop wird an zwei Tagen und in zwei Teilen angeboten, so dass zum einen auch Leute, die noch an einem anderen Seminar oder Gespräch teilnehmen möchten, Gelegenheit haben werden, Kundalini-Yoga kennen zu lernen. Zum anderen bauen die beiden Teile



aufeinander auf. Der erste Teil wird in einer grundlegenden Einführung ins Yoga mit speziellen Übungen bestehen. Im zweiten Teil wird darauf aufgebaut und wir werden eine ganze Yogastunde mit den verschiedenen Anteilen, spezielle Körperübungen, Entspannung und Meditation gestalten.

Der Durchbruch: *Ist man nach diesem Workshop in der Lage, Yoga im Alltag anzuwenden?*

Antje Kuwert: Das ist nach so kurzer Zeit sehr schwer. Einzelne Übungen werden sicherlich anwendbar sein. Aber es geht hier vorwiegend darum, einen Einblick zu geben, damit der Einzelne für sich feststellen kann, interessiert mich Yoga, ist das eine Kraftquelle und eine Form der Entspannung für mich.

Der Durchbruch: *Sollte man entsprechende Kleidung zu dem Workshop mitbringen?*

Antje Kuwert: Ich empfehle lockere Kleidung, in der man auch mal schwitzen kann. Und eine Decke für die Entspannungsübungen.

Der Durchbruch: *Antje, vielen Dank für das Gespräch.*