

## Worauf sollte ich grundsätzlich beim Yoga achten?

- Reichliches Trinken (Tee oder Wasser) - vor, während und nach dem Unterricht - unterstützt die inneren Reinigungsprozesse, die Yoga in Gang bringt.
- Möglichst 2 Stunden vor den Yogaübungen nichts mehr essen.
- Während der Menstruation sollten Frauen sich bei den Übungen etwas schonen und keine Übungen praktizieren, bei denen Druck auf den Bauch entsteht (z.B. Beine heben, Umkehrhaltungen etc.).
- Über gesundheitliche Probleme (z.B. Wirbelsäulenprobleme) oder medizinische Behandlungen sollte die Lehrerin informiert sein.
- Yogaübungen barfuß auszuführen, läßt die Füße „atmen“ und schenkt ein wunderschönes Gefühl der Erdverbundenheit.
- Yoga in der Gruppe ist wunderbar, aber die Nachhaltigkeit des Übens (zu Hause) beeinflußt den Erfolg.
- **Yoga ist der Weg der Liebe zu dir selber; daher bitte bei jeder Übung die eigenen Grenzen liebevoll respektieren!**  
**Letztendlich ist immer das gut, was sich auch gut anfühlt.**



# Yoga

## **Anhalten, innehalten**

### „Alle Sonnenstrahlen entspringen der einen Sonne..“

Jemand hat einmal gesagt: „Die unterschiedlichen Yogarichtungen sind wie die Strahlen der Sonne - wärmend, wohltuend, belebend, erleuchtend - *einem* kraftvollen und unvergleichlichen Zentrum entstammend - und dennoch ist jeder Strahl auf seine ganz eigene Art wunderbar einzigartig.“

**Meine eigene große Sehnsucht nach Langsamkeit und Stille, die ich sicherlich mit dem Großteil aller Menschen teile, haben mich nach Beendigung meiner Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin zu meinem ganz persönlichen Yogastil geführt:**

### **„Yoga der Entspannung“**

Diese Yogarichtung schenkt ein außergewöhnlich intensives Erleben von Ruhe, Sanftheit und Wohlgefühl...

**...in der Bewegung** - die ausschließlich sanften und weichen Körper- und Atemübungen wirken ganzheitlich wohltuend und heilend.

Sie sind für Anfänger leicht erlernbar und für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (nach Rücksprache) problemlos praktikierbar.

**...in der Ruhe** - viele wunderschöne Wege, anzuhalten, innere Stille zu finden und tief zu entspannen, sind ein wesentlicher Reichtum dieser speziellen Yogaerfahrung.

Die schönsten Perlen verschiedener Yogatraditionen (z.B. Hatha Yoga, Yoga der Energie, Kundalini Yoga etc.) sammeln und vereinen sich... .

Im Folgenden sind daher einige Aspekte zum Thema Yoga im Allgemeinen, aber auch zum Kundalini Yoga im Speziellen dargestellt.

Yoga ist ein Weg nach innen - vertraut werden mit dem Leben im Augenblick. Yoga schenkt uns das Erleben von Ruhe und Frieden, Achtsamkeit und Langsamkeit, Sanftheit und Weichheit - den Frieden der Stille wiederentdecken. Yoga hilft, uns selbst auf allen Ebenen wieder wirklich wahrzunehmen und gutzutun, wahre Weisheit zu verstehen und Vieles mehr.

### Weitere Informationen gebe ich auch gerne persönlich:

**Ruth Frieling**

(Kundalini Yoga Lehrerin, Entspannungstherapeutin/Entspannungspädagogin,  
Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)

**Tel.: 0176 49375840**

**[www.yoga-wedel.de](http://www.yoga-wedel.de)**

## Im Folgenden nun einige Erläuterungen:

### Yoga generell - was sollte ich wissen?

Die 3 in allen Yogarichtungen gültigen und wichtigsten Aspekte des Yoga sind:

#### 1) Asana - die Körperübung

Beim Yoga gibt es hunderte verschiedener Körperübungen.

Die Basishaltungen wie z.B. Frosch, Kamel, Pflug, Dreieck, Kobra etc. werden in allen Yogatraditionen gelehrt, trotzdem hat jede Richtung ihren ganz eigenen Charakter und Reichtum.

#### 2) Pranayama - die Atemführung

Die Art und Weise, wie wir atmen, bestimmt unsere Lebenskraft und unser Lebensgefühl.

Doch - der Großteil aller Menschen atmet „falsch“.

Speziell in Stresssituationen atmen die meisten Menschen flach und unvollständig.

Desweiteren atmen schätzungsweise 40 % aller Menschen „paradox“.

Sie ziehen beim Einatmen (unbewußt) den Bauch ein und machen damit das eigene Zwerchfell unbeweglich, anstatt den Bauch nach vorne zu bewegen und dem Zwerchfell Raum zu lassen.

Viele Menschen spüren große Veränderungen in sich, sobald sie beginnen, „richtig“ und bewußt zu atmen.

Die wichtigste und bekannteste Atemform ist der **lange, tiefe Atem**.

Er wird möglichst langsam, bewußt und tief ausgeführt und wirkt sehr zentrierend, beruhigend und entspannend.

Kurz erklärt *atmet* man folgendermaßen *ein*:

- Bewege deinen Bauch ruhig und langsam nach vorne, so daß das Zwerchfell Raum hat, sich nach unten zu bewegen und Luft anzusaugen.
- Weite (mit den Zwischenrippenmuskeln) den Brustkorb, indem du die Rippen anhebst.
- Hebe Brustbein und Schlüsselbeine etwas (mit den Hilfsatemmuskeln von Nacken und Schultergelenken).

Das *Ausatmen* funktioniert umgekehrt - von oben nach unten:

Entspannen der Hilfsatemmuskeln - Senken der Rippen - Einziehen des Bauches.

#### 3) Dhyana - die Meditation

Die Meditation ist, ganz einfach gesehen, der Zustand der Freiheit von Gedanken.

Unseren Körper zu entspannen, kann uns nur dann gelingen, wenn wir auch unseren Geist entspannen, unser permanent laufendes inneres „Radioprogramm“ aus Sorgen, Plänen, Assoziationen.

Auch dieses lehrt Yoga auf verschiedenen wunderschönen Wegen.

### Kundalini Yoga - was ist das?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga.

Die Übungen und Übungsreihen des Kundalini Yoga sind jedoch häufig dynamischer und besonders intensiv auf die tiefe Erfahrung des eigenen Atems ausgerichtet.

Die Meditation in unterschiedlichster Form nimmt beim Kundalini Yoga als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen einen zentralen Stellenwert ein.

Eine typische Kundalini Yogastunde besteht traditionell aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Yogi Bhajan ist der Lehrer, der Kundalini Yoga am Ende der sechziger Jahre aus Nord-Indien in den Westen gebracht und hier bekannt gemacht hat.

Auf seine Initiative hin entstand die Dachorganisation des Kundalini Yoga, die 3HO-Organisation (healthy, happy, holy).

#### **Die folgenden Mantras werden traditionell beim Kundalini Yoga gelebt:**

(Ein „Mantra“ ist ein gesprochenes oder gedachtes Meditationswort.)

##### **Ong Namō Guru Dev Namō**

Mit dem Singen dieses Mantras wird traditionell jeder Yogaunterricht eröffnet.

Bedeutung: Ich begrüße (Namō) die kosmische Energie (Ong) und den erhabenen (Dev) Weg zum Licht (Gu=Dunkel, Ru=Licht).



**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.)

Durch das Singen dieses ursprünglich englischen Liedes schenken sich die Yogakursteilnehmer gegenseitig Licht und Schutz für ihren Weg.

Es schließt traditionell jeden Kundalini Yoga Unterricht ab.

##### **Sat Nam**

Sat Nam ist die Frage nach der wahren Identität („Wer bin ich?“).

„Sat“ bedeutet Wahrheit, „Nam“ bedeutet Identität.

Dieses Mantra (3x gesungen) beendet ebenfalls traditionell jeden Kundalini Yoga Unterricht.