

ERKLÄRUNG EINIGER WIRKUNGEN DES KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein Prozess, der uns über den Geist hinaus dahin trägt, wo wir unserem Herzen folgen können. Deshalb kann der Geist Yoga niemals vollständig verstehen oder erklären. Wir können im Unterricht wenig erklären oder viel, das hängt vom persönlichen Stil ab. Vor oder nach der Yogastunde oder in bestimmten Phasen können die folgenden Erklärungen nützlich sein. Vielleicht möchtest du auch einen eigenen Handzettel produzieren.

Winkel & Dreiecke

„Kundalini Yoga ist die Wissenschaft von Winkeln und Dreiecken“, sagte Yogi Bhajan. Jeder Winkel, den wir mit unserem Körper einnehmen, hat einen bestimmten energetischen Effekt, weil die Muskeln auf bestimmte Teile des Körpers Druck ausüben. So wirkt z. B. das Heben der Beine auf 30° auf den Nabelpunkt, während das Heben der Arme auf 60° am Herzen und an der Lunge arbeitet. Dieser Effekt hat auch mit der Fähigkeit verschiedener Formen zu tun, die Lebensenergie zu bündeln.

Stärkung des Nervensystems

Wir wissen, dass Nerven ständig wachsen und sich verändern – sowohl in der Intensität ihrer Verbindungen untereinander als auch in den Unterschieden der Muster, die sie miteinander verbinden. Yoga beschäftigt sich mit den Nerven und verbessert deren Funktion.

Dehnung und Muskelaufbau

Jeder Muskel, der nicht benutzt wird – und sei es auch nur für ein paar Tage –, beginnt zu schwinden. Muskelschwund zeigt sich in den gebeugten und schmalen Schultern älterer Menschen, die aufgehört haben zu trainieren. Kundalini Yoga ist eine unglaublich vollständige Übungsmethode für die Muskeln, durch die die Kraft und Beweglichkeit des Körpers erhalten bleibt.

Anregung des Kreislaufs

Kundalini Yoga verstärkt den Kreislauf von Blut, Lymphe und anderen Körperflüssigkeiten durch die Erhöhung des Herzschlags und die innere Massage von Gewebe und Organen. Endokrine Drüsen, die Wächter unserer Gesundheit, haben keine Muskeln, mit denen sie ihre Sekrete in das Blut abgeben können. Yoga massiert und leert diese Drüsen, es erhält sie vital und unterstützt sie in ihrer Kommunikation untereinander. Rhythmisches Atmen und die Wirkung von Klang und Mantra, die in vielen Yogaübungen vorkommen, stimulieren den Hauptteil des Gehirns

(Hypothalamus) und regulieren dadurch die Sekretion der endokrinen Drüsen.

Kundalini Yoga als Biofeedback

Kundalini Yoga steigert das Bewusstsein über die Prozesse, die im Körper stattfinden.

Muskeln als Energiekatalysatoren

Es gibt eine Beziehung zwischen den Muskeln und den Meridianen oder Nadis. Wenn ein Muskel stark ist, dann ist auch der mit ihm verbundene Meridian energetisch gesund und umgekehrt. Aus diesem Grund werden bestimmte Meridiane und Organe durch das Training gewisser Muskeln beeinflusst.

Reinigung des Gewebes

Egal wie gesund unsere Ernährung ist, wir überschätzen dennoch die Entschlackungsmöglichkeiten unseres Körpers. Harnsäure, Kalziumkristalle und viele weitere Abfallprodukte und Gifte werden in unserem Gewebe und den Gelenken abgeladen. Die Ablagerungen machen uns steif und sind die Ursache vieler Krankheiten. Muskeldehnungen und innere Massagen durch Kundalini Yoga bringt die Rückstände wieder in Umlauf, so dass Lungen, Darm, Nieren und Haut sie ausscheiden können.

Kundalini Yoga als Lebensweise

Yoga besteht nicht nur aus körperlichen Übungen. Es gibt uns auch die Möglichkeit, gesundheitsfördernde Praktiken für jeden Tag zu empfehlen – z. B. frühes Aufstehen, kalte Duschen, das Tragen heller Kleidung und andere Aspekte einer yogischen Lebensweise. Vegetarische Ernährung verringert das Risiko einer chronischen Erkrankung. Darüber hinaus unterstützt die yogische Lebensweise Menschen darin, ungesunde Gewohnheiten wie Rauchen, Konsum von Alkohol und Drogen aufzugeben. Und es hilft, auf Koffein und nicht verschreibungspflichtige Medikamente zu verzichten.

Die Chakras

Die wahrscheinlich umfassendste Erklärung der Wirkungsweise von Kundalini Yoga stellt das Wissen über die 8 Chakras des Körpers und deren Beeinflussung durch Kriyas, Pranayamas und Meditation dar.

Die 10 Körper

Jeder einzelne unserer 10 Körper wird auf direktem Weg durch Kundalini Yoga aktiviert und ins Gleichgewicht gebracht. Diese Veränderungen rufen ein Echo hervor, das in den Dimensionen unseres Seins nachhallt und und wirken sich sehr kraftvoll auf unser spirituelles Wachstum aus.