

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Stichworte:

- Yoga steht für die Einheit von individuellem und universellem Bewußtsein.
- KY wird auch das Yoga des Bewußtseins genannt.
- KY harmonisiert Körper, Geist und Seele über die folgenden 3 Elemente:
 - den Körper über die Asanas (Körperhaltungen)
 - den Geist über Pranayama (Steuerung der Lebensenergie –Prana- durch die Atmung)
 - die Seele über die Meditation (Dhyana)
- Kundalini ist das in uns schlummernde kreative Potential, das es zu erwecken gilt.
- KY ist ein dynamisches Yoga, dessen Ausübung auf den sog. Kriyas beruht, genau festgelegten Übungsreihen, die eine energetische Einheit bilden und somit einen bestimmten Effekt auf Körper, Geist und Seele erzielen.

Wirkung des KY:

- stärkt das Nerven- und Immunsystem
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- kräftigt den Körper und erhöht die Vitalität
- gibt gute Gesundheit
- baut Stress ab und entspannt
- steigert die Lebensqualität im Alltag
- gibt innere Ruhe und Klarheit
- balanziert das Drüsensystem
- reinigt das Blut
- erweitert die Lungenkapazität
- erlaubt uns, Geist und Emotionen zu kontrollieren
- lässt uns Körper und Atmung bewusst erfahren

Aufbau einer KY-Stunde:

- Einstimmung mit dem Mantra **ONG NAMO GURU DEV NAMO**
- Aufwärmübungen
- kurze Vorstellung des jeweiligen Themas
- Kriya (= Übungsreihe passend zum Thema)
- lange, tiefe Entspannung
- Meditation (in Stille oder unter Verwendung von Mantren, Mudren)
- Ausstimmen mit dem Mantra **SAT NAM**

Zu meiner Person:

Ich bin 47 Jahre alt, freiberufliche Konferenzdolmetscherin und KRI-zertifizierte KY-Lehrerin und Ausbilderin. Ich praktiziere KY seit 13 Jahren und unterrichte es seit 9 Jahren hier in Berlin. Ich freue mich über Ihr Interesse und bin unter der Telefonnummer 030/787 044 97 oder per E-mail nanaki@snafu.de für Rückfragen erreichbar.