



Dank Kundalini Yoga Körper & Geist in Einklang bringen

Was ist Yoga?

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuss unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist. Kundalini Yoga ist für alle geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, den Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen möchten.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet, wird es auch als «Yoga des Bewusstseins» bezeichnet. Da es aber nicht akrobatisch ist, der Atem einen zentralen Stellenwert hat und auch Meditation eine grosse Rolle spielt, ist diese Yogarichtung wunderbar für Menschen mit Handicaps geeignet.

Nachfolgend ein Auszug aus dem Buch «Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer» von Antje Kuwert:

Übung 1: «Kamelritt»

Setzen Sie sich in einfache Haltung oder aufrecht hin und legen die Hände auf die Oberschenkel. Biegen Sie die Wirbelsäule mit dem Einatmen vor. Dabei bewegt sich das Brustbein nach vorne und oben und die Schultern werden leicht zurück gezogen. Mit dem Ausatmen biegen Sie die Wirbelsäule nach hinten und machen einen runden Rücken. Der Kopf wird immer gerade und aufrecht gehalten. Konzentration: Schauen Sie auf das Dritte Auge (den Punkt an der Nasenwurzel, zwischen den Augenbrauen) und denken Sie «Sat» beim Einatmen und «Nám» beim Ausatmen. Diese Übung wirkt auf die gesamte Wirbelsäule, die Rücken- und Brustmuskulatur, die Nieren und auf das Nervensystem.



Übung 2: «Wechselnde Nasenlochatmung»

Links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen.



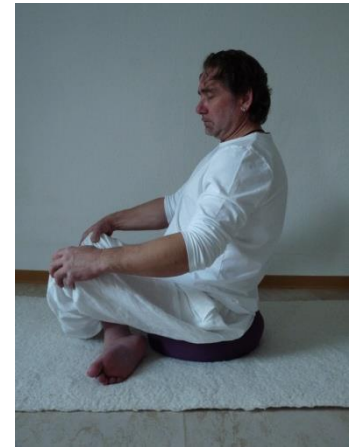
Diese Pranayamatechnik gleicht die rechte und linke Gehirnhälfte aus. Sie erdet uns, verhilft uns zu einem Gefühl der Ganzheit und reinigt sanft die *Nadis Ida* und *Pingala*. Sie kann Migräne, Kopfschmerzen und andere stressbedingte Störungen lindern.

Setzen Sie sich in einfache Haltung. Legen Sie die linke Hand in Gyan Mudra auf Ihr Knie oder Ihren Oberschenkel. Ziehen Sie Ihr Kinn leicht Richtung Kehle. Verschiessen Sie nun mit dem Daumen der rechten Hand Ihr rechtes Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Verschiessen Sie dann mit dem Zeigefinger oder Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch und atmen durch das rechte Nasenloch aus. Atmen Sie gleich wieder durch das rechte Nasenloch ein. Verschiessen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmen durch das linke Nasenloch aus. Fahren Sie so fort: Wechseln Sie immer nach jedem Einatmen zum anderen Nasenloch, Dauer: 3 bis 11 Minuten. Abschluss: Atmen Sie durch beide Nasenlöcher tief ein, halten den Atem ein paar Sekunden an. Atmen Sie aus und spüren einen Moment nach. Sie wirkt besonders auf die rechte Gehirnhälfte. Diese Atemtechnik beruhigt, ist wohltuend bei Stress, Unruhe und Einschlafschwierigkeiten.

Übung 3: «Sufi-Kreise»

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein, die Hände liegen auf den Knien oder Oberschenkeln. Kreisen Sie mit der Wirbelsäule um Ihre eigene Achse. Bewegen Sie die Wirbelsäule in einer gleichmässig kreisenden Bewegung nach vorne, nach links, nach hinten und nach rechts. Der Kopf geht nur leicht mit der Bewegung mit, bleibt aber im Lot über dem Becken. Atmen Sie ein,

wenn Sie mit der Wirbelsäule nach vorne kreisen und aus, wenn Sie nach hinten kreisen. Wechseln Sie die Drehrichtung. Wirkung: Diese Übung ist wunderbar für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und massiert die Bauchorgane.



Kontakt:
Antje Kuwert
Silcherstrasse 20/1
DE-71691 Freiberg am Neckar
0049 7141 9131962
info@eytna.de
www.kundaliniyoga-ak.de

**Wir wünschen Ihnen gute Entspannung,
viel (innere) Ruhe und Gesundheit!
Ihr Team von ParaHelp**

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch