

KUNDALINI YOGA

Wie es von Yogi Bajan gelehrt wurde

Übungsleiterin: Sigrid Nagele
Zeit: Kurs-Nr. 152: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr – 10 Abende ab 5. März
Kurs-Nr. 153: Montag, 19.45 – 21.15 Uhr – 10 Abende ab 5. März
Ort: Neues Rathaus, Hauptstr. 1, Seminarraum 2
bitte Matte oder Decke mitnehmen

„Ich werde euch in sehr einfachen Begriffen von Yoga erzählen: Der menschliche „Mind“ ist potenziell unendlich und kreativ. Aber in der praktischen Realität ist er begrenzt. Also ist technisches Know-how nötig durch welches man seinen Mind ausdehnen kann und das Gleichgewicht zu erzielen, das das er seine physische Struktur kontrollieren kann und sein unendliches Selbst erfahren kann.“ – Yogi Bhajan

Das Wort „YOGA“ kommt vom Wort „yoke“, was soviel heißt wie zusammenkommen oder sich vereinigen. Yoga ist die Vereinigung des individuellen einheitlichen Bewusstseins mit dem unendlichen Bewusstsein.

Yoga ist die Technologie der Wachsamkeit.

Um die Grenzen des Unbewussten zu brechen, braucht man technisches Know-how. Dieses Know-how ist nötig um die mentalen Fähigkeiten auszudehnen, ins Gleichgewicht zu kommen, den Körper zu kontrollieren und um das unendliche Selbst zu erfahren.

Die Techniken des Kundalini Yoga sind die Gebrauchsanweisung für das menschliche Bewusstsein. Yoga erforscht deine Dimensionen, Tiefen, Natur und Potential als menschliches Lebewesen.

Wissen wird nur dann Weisheit, wenn man es selbst erfährt mit dem eigenen Herzen und sein. Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft, die mit den sieben Chakren, der Bogenlinie und der Aura (achtes Chakra). Es arbeitet direkt mit der totalen Energie und dieser Energiefluß hat einen simplen Weg: entweder du bringst es zum Schwingen oder es bringt dich ins Schwingen. Entweder du kontrollierst sie oder sie kontrolliert dich. Dort kommt Kundalini Yoga ins Spiel. Du wirst lernen, die Energie zu kontrollieren.

Kundalini ist eigentlich dein kreatives Potential, deine schöpferische Lebensenergie.

Der Mensch ist aus drei Facetten aufgebaut: Körper, Geist und Seele.

Der Körper ist unser komplexes Transportmittel und Tempel und wird durch Kriyas (Yoga Übungen) fit und gesund gehalten.

Der Geist denkt und schafft unsere Realität und leitet unsere Aktionen und Gefühle. Yoga hilft uns durch Meditation, den Geist zu beruhigen und ihn neutral werden zu lassen um ihn dann kontrolliert gezielter einsetzen zu können.

Sie Seele ist unser unendlicher Ursprung und Kern, mit dem wir durch Yoga kommunizieren lernen und ihn erfahren.

Die Kundalini Yoga Übungen haben drei Ebenen: Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atmung) und Dhyana (Meditation).

Jede Kundalini Yoga Einheit besteht aus einem Yoga-Set (mit Kriyas, die einem zum Schwitzen bringen), Meditation (zur Ausrichtung des Geistes) und einer geführten Entspannung.

