

Kundalini Yoga ~ Grundinformationen

Zum Mitbringen

Bequeme, (neutrale, helle) Kleidung (aus Naturtextilien), stilles Trinkwasser (um die Körperprozesse zu unterstützen)

Zur Yoga Praxis

- Vor der Yoga Praxis solltest du min. zwei Stunden nicht oder max. nur ganz leicht gegessen haben. Es kommt dir während den Übungen zugute!
- Trinke vor, während und nach dem Yoga viel Wasser. Dies unterstützt die körperlichen Reinigungsprozesse.
- Nach der Yogapraxis; nach Möglichkeit nicht oder nur ganz leicht essen (du kannst mit warmem Wasser das Hungergefühl dämpfen). Dadurch erleichterst und begünstigst du deinem Körper die Verankerung der neu erzeugten Energie.
- Es ist empfehlenswert, barfuß zu üben; so können deine Füße durchatmen, deine Erdung wird gefördert und eine natürliche Fußmassage kann stattfinden.
- Frauen in der Mondzeit (Menses) dürfen sich etwas schonen (Beine heben, Feueratem, Kerze, und alles was Druck auf den Bauch ausübt): höre gut auf deine Körpergefühle und tue nur, was dir gut tut!
- Bei gesundheitlichen Problemen, wende dich bitte vor dem Yoga an mich!
- Auch bei Wirbelsäulen-Problemen, bitte vorher mit mir besprechen.
- Ein Dehnungsschmerz ist meistens in verkürzten Muskeln und Sehnen bemerkbar. Hier ist ein weiteres behutsames Üben angesagt. Im Gegensatz dazu deuten Schmerzen, meistens stechende in Gelenken und/oder Organen Überlastungen oder Krankheit an. Bei diesen Zeichen: Aus der Übung raus gehen und entspannen
- Möchtest Du Dir eine tägliche Praxis aneignen? Gerne gebe ich dir dazu nützliche Tip's und Hinweise auch in der Findung der für Dich idealen Übung/en.

Während der Yoga Praxis:

- Atme tief und gleichmässig ein und aus – so dass sich zuerst der Bauch und dann der Brustraum mit Luft füllen. Bei Ausatmen leert sich zuerst der Brustraum, dann der Bauch. Atme entspannt und fliegend.
- Denke beim Einatmen **Sat**, beim Ausatmen **Nam**.
- Beginne und beende jede der Übungen mit eins bis drei Tiefen Atemzügen.
- Am Ende einer Asana, atme tief ein und halte den Atem an. Spüre die frisch erzeugte Energie in deinem Körper. Geniesse sie!
- Wenn möglich, schliesse die Augen während den Übungen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Fokussiere dich auf das ‚dritte Auge‘ (Mitte Stirn, oberhalb der Augenbrauen). Dies stimuliert deine Hypophyse, welche eine übergeordnete Rolle bei der Steuerung der Hormonsekretion spielt und unser inneres Erwachen fördert.
- Fokussiere nur so lange, wie du dich damit wohl fühlst; alles will geübt sein!
- Mache zwischen den Übungen kurze Entspannungspausen, bleibe dabei gesammelt.
- Ein Dehnungsschmerz ist meistens in verkürzten Muskeln und Sehnen bemerkbar. Hier ist ein weiteres behutsames Üben angesagt. Im Gegensatz dazu deuten Schmerzen, meistens stechende in Gelenken und/oder Organen Überlastungen oder Krankheit an. Bei diesen Zeichen: Aus der Übung raus gehen und entspannen

Einige wichtige Mantras

Ong Namō Guru Dev Namō

(Adi Mantra – UrsprungsMantra; zum öffnen der YogaPraxis)

Ich grüsse (Namō) die kosmische kreative Energie (Ong) und den erhabenen Weg (Dev) vom Dunkel (Gu) zum Licht (Ru).

Aad Gureh Nameh,

Djugad Gureh Nameh,

Sat Gureh Nameh,

Siri Guru Dev Nameh.

Ich grüsse die Wahrheit, die am Anfang war.

Ich grüsse die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch besteht.

Ich grüsse die wahre Weisheit.

Ich grüsse die grosse, ungesehene Weisheit.

SAT NAAM ~ Wahre Identität

May the long time sunshine 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 Innern

Weise Dir den Weg.