



# Kundalini Yoga

Kundalini Yoga verbindet den Menschen mit seinem göttlichen Urgrund, sodass er, durch die schrittweise Erweiterung seines Bewusstseins, Selbsterkenntnis erlangen kann.

Er erweckt allmählich die Kundalini; die mystische, latente, in Getrenntheit und Mangel befindlich zumeist schlafende Kraft an der Wirbelsäulenbasis – in diesem Kontext erleben *wir* eben diese Phänomene oder eben „Welt“ – und führt diese zu ihrer Quelle zu Einheit, Fülle, Stille und Wonne zurück.

Dabei bewegt der Kundalini Yoga sich, klassisch, auf dem achtgliedrigen Pfad<sup>1</sup>

- ▶ Ethik im Innen (Regeln sozialen Verhaltens)
  - ▶ Ethik im Außen (Kodex persönlicher Lebensführung)
  - ▶ Asana (Körper-Arbeit)
  - ▶ Pranayama (Atem-Arbeit)
  - ▶ Sinneslösung / -zurücknahme (Sinnes-Arbeit)
  - ▶ Meditation in Konzentration (Geistes-Arbeit)
  - ▶ Meditation in Kontemplation / Versenkung und
  - ▶ Selbstverwirklichung oder Erleuchtung – und als Techniken insbesondere die Arbeit mit
- 
- ▶ Meditations- und Konzentrationstechniken via Klang, Mantra, Visualisierung und Lichtmeditation
  - ▶ Hatha Yoga, das heißt
    - ▶ Kriyas / Reinigungen, Pranayamas / Atemübungen
    - ▶ Asana / Körperhaltungen
    - ▶ Tiefenentspannung
    - ▶ Mudras und Bandhas / Verschluss- und Lenkungstechniken mittels Zug und Druck; sowie dem Energiekörper des Menschen, der gereinigt und ins Gleichgewicht gebracht wird.

Zu Kundalini Yoga sind gelegentlich Fehlinformationen im Umlauf. Unbedingt ergänzend zum oben stehenden Text findest Du bei Sw. Satyananda und R. Gammenthaler geeignete, fundierte Literatur.<sup>2</sup>



---

1 Glieder nach Patanjali; vergleiche [Yoga Sutras, Vers 29](#)

2 siehe <http://silentflow.eu/literatur.html>