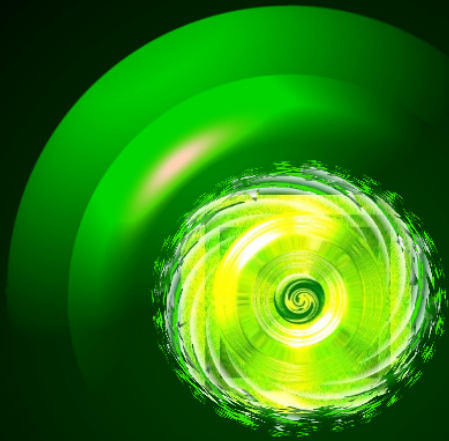


PRAXISBUCH



EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA TEIL 1

## ATMUNG UND HALTUNG

FELICJA FAUSTYNA

EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA

## ATMUNG UND HALTUNG

Das Praxisbuch „Einführungskurs ins Kundalini Yoga“ Teil 1 beinhaltet die Grundlagen für die Kundalini Yogapraxis in sechs systematisch aufgebauten Unterrichtseinheiten. Diese werden durch umfangreiche Informationen zu den Unterrichtsthemen, Wirkungsweise der Übungen und Wissenswertes über Atem, Wirbelsäule, Wasser, Rhythmus, Stille, ergänzt. Zudem finden sich in jedem Kapitel Zitate und kleine Weisheiten.

Der Einführungskurs ins Kundalini Yoga ist gleichermaßen sowohl für AnfängerInnen als auch für LehrerInnen geeignet. Die Schüler können mit dem in diesem Buch gegebenem Hintergrundwissen die tägliche Yogapraxis zu Hause vertiefen und die Übungen des Yogaunterrichts selbstständig zu Hause nachvollziehen. YogalehrerInnen finden in diesem Praxisbuch vielfältige Hilfen und Anregungen und können ihren Unterricht somit abwechslungsreich gestalten.



Felicja Faustyna studierte Architektur und Fotografie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildete sie sich weiter u. a. in Fußreflexzonenmassage, Kinesiologie, Biodynamischer Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, sowie den „Inneren Erfahrungen“ bei Klaus Lange.

Seit 1996 praktiziert sie täglich Yoga. Sie absolvierte die Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin Stufe I und II, zur Kinder Yoga-Lehrerin, zur Business-Yoga-Trainerin und zur Yoga-Lehrerin für Schwangere. Seit 1998 unterrichtet sie Yoga, seit 2005 in eigener Schule.

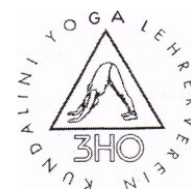
Weiterführende Informationen sind auf [www.miri-piri-verlag.de](http://www.miri-piri-verlag.de) zu finden.

ISBN 978-3-9812575-1-9

## **INHALT**

- 8 - Danksagung ☺ ☺ Zur Entstehungsgeschichte dieses Buches
- 9 - Brief an Leser
- 11 - Kundalini Yoga - ein Weg zur Gesundheit, Freude und Liebe
- 12 - Einige Wirkungen von Kundalini Yoga
- Grundinformationen**
- 14 - **Bevor du mit der Yoga-Praxis anfängst**  
Vorbereitungen für die Yoga-Praxis
- 15 - Grundsätzliche Regeln
- 16 - Hinweise für die Kundalini Yoga-Praxis zu Hause
- 17 - Wichtige gesundheitliche Hinweise zum Üben!
- 18 - Aufbau einer Kundalini Yoga-Stunde
- 19 - Aspekte jeder Kundalini Yoga-Übung
- 20 - Wohlstand, Abkürzungsverzeichnis
- Praxis**
- 22 - **Unterricht 1 - Kraftquelle Atem**
- 23 - Bestandsaufnahme
- 24 - Grundlegende Aufwärmreihe
- 26 - Entspannung in der Savasana, Atemübungen im Liegen
- 27 - Aufwachsritte
- 28 - Haltungskorrektur im Sitzen, Meditation: Sitali Pranayam
- 29 - **Unterricht 2 - Yoga - was ist das?**
- 30 - Einstimmung mit Adi - das Anfangs-Mantra
- 32 - Anti-Stress Kriya
- 33 - Meditation auf Sat Nam
- 34 - **Unterricht 3 - Grundlegende Atemtechniken**
- 35 - Langer tiefer Atem
- 36 - Feueratem
- 37 - Übungen zur Erhöhung der Lungenfunktion
- 38 - Meditation für emotionale Balance
- 39 - Wirkung des langen tiefen Atem, Wirkung von Feueratem
- 40 - **Unterricht 4 - Atem und Entspannung**
- 41 - Körperliche Wirkung des vertieften Atem
- 42 - Übungsreihen für den Atem
- 43 - Meditation zur Stärkung des Körpers, Meditation auf den Atem
- 44 - **Unterricht 5 - Shakti und Shiva Energie**
- 45 - Linke und rechte Nasenlochatmung
- 46 - Grundlegende Atemserie
- 47 - Meditation mit dem Schutz-Mantra: Aad Gure Name...
- 48 - **Unterricht 6 - Bandhas - die Energielenkung**
- 49 - Bandhas, die grundlegende Körperschleusen
- 50 - Einsetzen von Mulabandha und Jalandhara Bandha, Entspannung mit Glücksgefühl  
Kriya zur Herzstärkung und Bewahren von Gesundheit,

- 51 - Belebende Pranayama-Serie
- 52 - Wirkung des Mulbandh und Jalandhara Bandha
- 53 - Fragebogen
- 54 - **Basiswissen**
- 55 - Grund Mantren, die in diesem Buch vorkommen
- 56 - Häufig gebrauchte Mudras, die in diesem Buch vorkommen
- 57 - Meditations-Zeiten, Konzentrations-Punkte, Atem-Zyklen
- 58 - **Wissenswertes**
- 59 - Der Atem - unsere Verbindung mit dem Göttlichen
- 60 - Formen der Fehlathmung
- 61 - Über das Rauchen von Zigaretten
- 62 - Warum gerade - gerade - die gerade Wirbelsäule.
- 64 - Das Wasser - das Lebenselixier
- 66 - Rhythmus und seine Bedeutung, 40 Tage
- 67 - Stille - das unterschätzte Gut; Musik und Yoga
- 68 - Schütteln ☺ Lachen ☺ Lächeln; Warum helle Kleidung und Naturfasern? Über die Haare
- 69 - Was hat es mit dem Turban auf sich?
- 70 - 3HO, Kontaktadresse
- 71 - Yogi Bhajan - Lebenslauf
- 72 - Über die Autorin
- 73 - Lebenszauber
- 74 - Literatur und Quellenangaben



### **Originalausgabe. Alle Rechte vorbehalten.**

Konzept, Zusammenstellung, Entwicklung, Ausarbeitung, Titelseite, Grafik und Zeichnungen, elektronische Bearbeitung - Felicia Faustyna. Foto S. 72 Thomas Samek

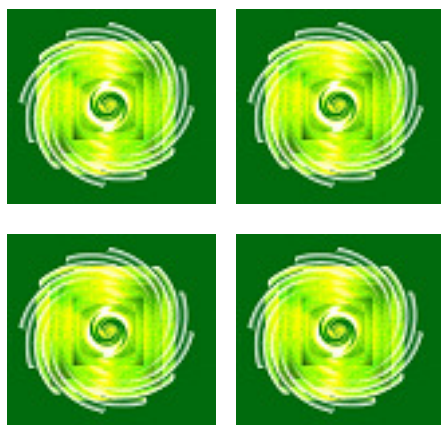
Auszüge sind in Übereinstimmung mit deutschem Recht und der ausdrücklichen Genehmigung des Verlags gestattet. Wer dieses Praxisbuch kopiert, oder zum Kopieren verleiht, verpflichtet sich damit automatisch an 1000 nacheinander folgenden Tagen für 11 Min. die Meditation auf Sat Nam S. 33 zu praktizieren.

#### **Hinweis:**

Dieses Praxisbuch ist für einen Kurs bestimmt, der durch eine ausgebildete Kundalini Yoga LehrerIn geleitet wird. Selbststudium und Praxis ohne Anleitung durch eine ausgebildete Kraft geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen in diesem Skript sind nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgewählt und geprüft worden. Sie stellen jedoch keinen Ersatz für medizinische Betreuung dar. Eine Garantie für den Eintritt des Erfolges oder eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Infoheft dargestellten Methoden oder Hinweise ergeben könnten, ist für die Autorin und/oder deren Beauftragte ausgeschlossen. Selbstausbübung, ohne die Anleitung durch eine ausgebildete Kraft, ist mit eigener Verantwortung verbunden.

Trotz größter Sorgfalt kann für etwaige Satzfehler sowie für die Richtigkeit und Fehlerhaftigkeit aller zur Verfügung gestellten Informationen keine Gewähr übernommen werden. Die Herausgeberin und Autorin Felicia Faustyna schließt daher jede Haftung aus.

## UNTERRICHT



# ATEM UND ENTSPANNUNG

### Beispielunterricht

Du lebst durch den Atem, du bist das Ergebnis des Atems, deine Wahrnehmung basiert auf deinem Atem. In dem Moment, in dem du mit deinem Atem verbunden bist, fließt das Universum in dich ein. Yogi Bhajan<sup>17</sup>

Für ein ausgeglichenes Leben spielt die gesunde Atmung eine sehr wichtige Rolle. Sie ist der wichtigste, auch in energetischer Hinsicht, Austausch des Körpers. Neben Sauerstoff und anderen Gasen nimmt der Körper auf diesem Wege vor allem Prana, die Lebensenergie, auf. Durch die Art, wie wir atmen, beeinflussen wir unsere Grundempfindungen. Wenn wir den Kontakt zu unseren Gefühlen oder zu anderen Menschen verringern wollen oder uns schützen möchten, halten wir den Atem an oder wir atmen flach, unregelmäßig. Allerdings verlieren wir dadurch auch den Kontakt mit unserer Mitte, unserem Bauch, mit unseren Empfindungen und Emotionen.

**Das einzige, das jemand erhält, ohne etwas dafür zu tun oder darum zu bitten, ist der Atem.**

Yogi Bhajan<sup>18</sup>

### **Körperliche Wirkung des vertieften Atems** (bei gerade Haltung)

Eine gute Sauerstoffzufuhr beeinflusst positiv andere Körperfunktionen. Durch die Anreicherung mit Sauerstoff wird das Blut gereinigt, da die Verbrennung der Nahrungsstoffe vollständiger ist. Durch das rhythmische Zusammenpressen der zwischen der Atemmuskulatur befindlichen Blutgefäße wird das Blut bis in die feinsten Haargefäße im ganzen Körper transportiert. Die Sauerstoffzufuhr für alle Organe verbessert sich. Der gesamte Blutkreislauf wird angeregt. Das Herz wird gekräftigt und entlastet, da ihm das Zwerchfell bei seiner Pumparbeit behilflich ist. Zwerchfallatmung gilt als "Zweites Herz" für den Blutkreislauf. Die Schlackenstoffe werden leichter aus dem Körper herausbefördert. Die Haut wird besser genährt, das führt zu besserem Aussehen. Durch die verstärkte Zwerchfellbewegung werden alle im Bauchraum befindlichen Organe massiert, dadurch besser gereinigt und genährt. Der Magen wird stimuliert, die Arbeit des Darms erleichtert. Die Ausscheidungsfunktion der Nieren wird unterstützt, so wie der Transport der Gallenflüssigkeit und Verdauungsenzyme, die durch die Bauchspeicheldrüse produziert werden. Die Wirbelsäule wird beim Einatmen leicht gestreckt, beim Ausatmen zusammengezogen. Die Bandscheiben werden besser genährt. Das Gehirn wird gut durchblutet, (es verbraucht ca. 70% der Sauerstoffzufuhr) was unsere Denk- und Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Das deutsche Wort „Atem“ ist mit dem altindischen „atman, atma“=„Hauch; Seele“ verwandt. Im Yoga bauen wir durch langen, tiefen Atem eine entspannte bewusste Beziehung zur Umwelt auf. Die Länge des Lebens aus yogischer Sicht ist durch die Anzahl der Atemzüge festgelegt. Üblich werden 16–18 Atemzüge pro Minute ausgeführt. Bei der Yogapraxis lernen wir die Zahl der Atemzüge auf 4–8 pro Minute zu reduzieren. Der Atemrhythmus hat viel mit der Lebensqualität zu tun und reflektiert den Zustand der Lebensenergie. Durch einen langsamen Atem werden die Zirbeldrüse und Hirnanhangdrüse stimuliert, was die Funktion der oberen Chakren (Weisheit und Intuition) verbessert.

Pranayamapraxis öffnet uns große Möglichkeiten nicht nur für die Minderung von körperlichen Beschwerden und die Stärkung des Selbstbewusstseins, sondern auch für positive Veränderungen in allen Bereichen unseres Lebens, privat wie gesellschaftlich.


**Aufwärmen:** Ü 1–14 ab S. 24.

Evt. entspanne 2–3 Min. in der Savasana S. 26, **Aufwachübungen** S. 27

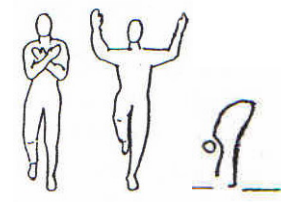


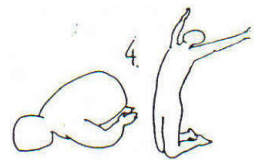
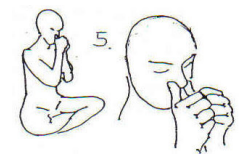
Wiederhole Pranayama von vorherigen Unterrichten: **LTA** 🕒 3 Min. und **FA** 🕒 1–3 Min.

**Anti-Depressions-Atmung:** S. 37. 🕒 1–2 Min., **Sitali Pranayam** S. 28. 🕒 3 Min.

**ÜBUNGSREIHE FÜR DEN ATEM**

 min. 10 Min., max. 14 Min.

 Denke während der Ü beim **EA - Sat** und beim **AA - Nam!** Denke daran **Wasser zu trinken.**

<p>1. <b>LTA</b> 3-5 Min.</p>	<p>Im Stehen, halte die Oberarme seitlich auf Schulterhöhe, die Unterarme senkrecht (90° Winkel), die Hände in <b>Gyan Mudra</b> (S. 56). Frauen können die Arme vor der Brust gekreuzt halten, um die Brust zu schützen. <b>Laufe auf der Stelle</b>, hebe dabei die Füße möglichst hoch. Nach einer Weile wird der Atem tief und intensiv. <b>W:</b> Reinigt die Lunge, regt den Kreislauf an, stärkt die Nerven.</p>	
<p>Kurze <b>Entspannung im Stehen</b> s. S. 37.</p>		
<p>2. 3-4x <b>FA je</b> 30 Sek.</p>	<p><b>EH</b>, strecke die Arme in 60° Winkel nach vorn aus, als ob du jemanden umarmen möchtest, die Handflächen zeigen nach innen, die Finger sind gespreizt. <b>FA 30 Sek.</b> <b>AbS:</b> <b>EA</b> mache Fäuste, <b>AH</b> ziehe sie gegen den eigenen Widerstand zur Brust, <b>AA</b> bringe Hände in 60° Winkel nach vorn aus.</p>	
<p><b>W:</b> Stärkt das Herz, Nervensystem, die Aura und balanciert das Gehirn.</p>		
<p>3. 2 Min.</p>	<p><b>EH + Gyan Mudra.</b> <b>LTA</b> - spüre nach.</p>	
<p>4. 1-3 Min.</p>	<p><b>AA</b> - Baby Haltung, <b>EA</b> - Blume. <b>Baby Haltung:</b> aus dem Fersensitz, beuge dich nach vorne, bringe die Stirn zum Boden, lege die Arme neben den Oberkörper mit den Handflächen nach oben. <b>Blume:</b> aus der Baby Haltung erhebe dich langsam nach oben. Strecke die Arme mit geraden Ellenbogen im 60° Winkel nach oben, strecke den Oberkörper und Kopf nach hinten.</p>	
<p><b>W:</b> Streckt den Körper, massiert die innere Organe, aktiviert den Lungenmeridian, beruhigt. Wechsel zwischen minimalem und maximalem Atemvolumen.</p>		
<p>5. <b>LTA</b> 3-5 Min.</p>	<p><b>Pran Bhandha</b> - gebundenes Prana <b>EH</b>, lege die Fäuste so zusammen, dass sich die mittleren Fingerknöchel beider Fäuste berühren. Drücke mit den Daumenspitzen die Nasenflügel so zu, dass nur noch eine kleine Öffnung zum Atmen übrig bleibt. Atme unter Druck lang und tief ein und aus.</p>	
<p><b>W:</b> Verstärkt Austausch von Gasen und Prana/Apana durch den Druck, Aktivierung aller Atemmuskeln.</p>		

**LANGE TIEFE ENTSPANNUNG**  10 MIN., dann **AUFWACHSCHRITTE** S.23.

## MEDITATION ZUR STÄRKUNG DES KÖRPERS

**EH**, strecke die Oberarme zur Seite aus, bringe die Oberarme senkrecht nach oben und die Unterarme parallel zum Boden.

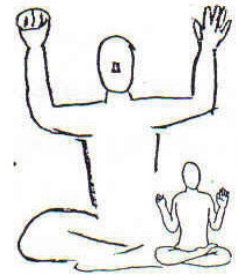
Öffne die **L** Handfläche nach vorne,


bringe die **R** Hand zur Yoga-Faust. Mudras s. S. 57.

Konzentriere dich auf die **Nasenspitze** bei geschlossenen Augen.

**EA, AA** und **AH** solange wie möglich, fahre fort: **EA, AA, AH, EA...**


**i** **Haltungsvariante** (für Anfänger): - wenn der Körper eine Pause „anordnet“, lasse die Oberarme locker an den Seiten hängen. Handhaltung und Atemführung dieselbe wie oben.



 3-7,5 Min.

**ABS: Gebetshaltung** – chante 3 x **SAT NAM**. **Sat** wird lang, **Nam** kurz gesungen.

**Deine INVESTITION FÜR DIE ZUKUNFT .**

Täglich: abends  5 Min. Sitali Pranayam und morgens  3 Min. Anti-Depressions-Atem üben.  
Mindestens 1 Mal in der kommenden Woche „Meditation auf den Atem“ ausführen:

**MEDITATION AUF DEN ATEM**  min. **3 Min.**

**EH**, Hände auf den Knien im Gyan Mudra S. 33, 57. **LTA**

Atme auf 5 beim **EA**, 10 bei **AH** und 5 beim **AA**.

Zähle im Geiste:

bis 5 beim **EA**,

bis 10 bei angehaltenem Atem **AH**,

bis 5 beim **AA**.

**W**: Zentrierend, entspannend, energetisierend.

