**Zur Einstimmung…**

…chanten wir 3mal das Adi Mantra…

(um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anzusprechen)

ONG NAMO

(Ich rufe an und verbinde mich mit der universellen, schöpferischen Kraft)

GURU DEV NAMO

(Ich rufe an und verbinde mich mit der unsichtbaren, göttlichen Weisheit)

…anschließend ein Schutzmantra…

(um eine beschützte und bewusste Atmosphäre für die Yoga-Praxis zu schaffen)

AAD GURE NAMEH

(Ich verneige mich vor der Quelle der Weisheit)

JUGAD GURE NAMEH

(Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeitalter)

SAT GURE NAMEH

(Ich verneige mich vor der wahrhaftigen Weisheit)

SIRI GURU DEV-E NAMEH

(Ich verneige mich vor der allumfassenden, unsichtbaren Weisheit)

**Zum Ausklang…**

… singen wir gemeinsam den Sunshine Song:

**May the longtime sun shine upon you**

**All love surround you**

**And the pure light within you**

**Guide your way on.**

…und chanten als Abschluss 3 mal:

SAT NAM(Saaaaaaat Nam)

**Kundalini Yoga in den Worten von Yogi Bhajan:**

„Was ist Kundalini? Die Energie, die Drüsensystem und Nervensystem verbindet und sensibilisiert, so dass das ganze Gehirn die Signale empfangen und interpretieren kann, und einem der Zusammenhang von Ursache und Wirkung klar wird. Mit anderen Worten, man wird ganz und gar klar. Deshalb nennen wir es das Yoga des Bewusstseins. Und so wie alle Flüsse im gleichen Welt-Ozean enden, so führt alles Yoga zum Aufsteigen der Kundalini im Menschen. Was ist also Kundalini? Das kreative Potenzial im Menschen.“

„Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt in dein Herz.

Keine Worte können das ausdrücken, dein Bewusstsein würde sie nicht annehmen. Höchstens dein Verstand. Uns geht es nur darum, das Bewusstsein zu erweitern, den Horizont zu erweitern für die Gnade, die Wahrheit zu verstehen. Dann kannst du dein Leben ganz sorgenfrei planen, wie auch immer du es dir vorstellst, kannst Kreativität und Unbegrenztheit in allen Aspekten deines täglichen Lebens ausstrahlen.“

**Über den Körper, zu mehr Bewusstsein**

Auf körperlicher Ebene kurbelt KY den Blut- und Kreislauf an, stärkt das Nervensystem, kräftigt das Drüsen- und Immunsystem, regt die Verdauungsorgane an, trainiert sehr umfassend den Bewegungsapparat – insbesondere die Wirbelsäule, unterstützt einzelne Organe gezielt in ihrer Funktion und schult die Ausdauer.

Auf einer höheren Ebene geht es auch in diesem Yoga (Vereinigung, Verbindung) darum, unser Bewusstsein zu erweitern, damit wir uns ganz in Kontakt mit uns selbst und allem, was uns umgibt, befinden. So kann sich unser Herz öffnen. Für die Liebe. Jene Energie, die alles beseelt.

**Kundalini - Das Potenzial in uns**

Kundalini ist die Quelle der universellen Lebenskraft (*prana*), die in jedem von uns schlummert. Mit Meditationen und mit stark vitalisierenden Übungsreihen möchte Kundalini Yoga diese Energie schrittweise erwecken und das Potenzial entfalten.

**Mit langem Atem, Schwung und Musik zu innerer Ruhe**

Dieses äußerst kreative Yogasystem besteht aus Variationen der klassischen 84 Körperhaltungen (*Asanas*) die in festgelegten Übungsreihen (*Kriyas*) unterschiedlichste Erfahrungen ermöglichen. Atemführung (*Pranayam)* spielt eine fundamentale Rolle: Die zwei Hauptformen sind der lange tiefe Atem (beruhigend) und der Feueratem (belebend). Ursprünglich war auch die Wissenschaft des Klangs (*Naad*) Teil des Yoga und wird im KY über Chanten aber auch über den Einsatz von Musik zu den Kriyas und in den Meditationen eingesetzt. Die Tiefenentspannung *(Shavasan*) ist auch hier eine Königshaltung: Erst im Zustand der Ruhe können sich die erweckten Impulse auf allen Ebenen des Seins entfalten.

Quelle: [www.3ho.ch](http://www.3ho.ch)