

# Kundalini Yoga-Yoga des Bewusstseins

## Gesund und glücklich durch die eigene Lebenskraft

**Petra Schöll aus Raidwangen praktiziert eine ganz besondere Form des Yoga - das Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Seit ein paar Jahren leitet sie Kurse in Nürtingen.**



Als erster Meister seiner Tradition holte Yogi Bhajan die alte Wissenschaft der Lebensenergie aus ihrer geheimen Isolation. Ende der 60er Jahre war er aus Indien in den Westen gekommen, um zu unterrichten. Das Licht ist gedämpft, nur vom warmen Schein einer Kerze erhellt. Es ist sehr früh am Tag, als die Teilnehmer des Kundalini Yoga-Kurses ihre Plätze einnehmen und sich voll Erwartung auf den Beginn der Übungsreihe -

der sogenannten Kriya - freuen. Yogalehrerin Petra Schöll sitzt in „einfacher Haltung“, die unserem „Schneidersitz“ ähnelt, vor ihren Schülern, erklärt mit ruhigen Worten den Sinn und die Wirkung der Übungsreihe, die sie für diesen Morgen ausgesucht hat. Eine Yogastunde hat einen

festen Aufbau – gliedert sich in Aufwärmübungen, einer in sich abgeschlossenen Übungsreihe aus zum Teil dynamischen Körperübungen kombiniert mit verschiedenen Atemtechniken, lange tiefe Entspannung und einer Meditation am Schluss. Die Übungen tragen klingende Namen wie Katze-Kuh, Kamelritt oder Sonnengruß. Der „Feueratem“, eine hoch energetisierende Atemtechnik, bei der man über den Nabel Luft in den Körper „pumpt“, einem Blasebalg ähnlich, weist den Yogapraktizierenden den Weg zur körpereigenen Lebenskraft, trägt sie durch viele der Übungen. Diese sind einfach zu praktizieren und doch sehr wirkungsvoll.

„Das Ziel ist, durch stetige

Reinigung von Körper, Geist und Seele die Kundalini-Lebensenergie zum Aufsteigen zu bringen“, sagt Petra Schöll. Das ist eine kraftvolle Energie in unserem Körper, die uns gesund erhält, uns Antrieb gibt, unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Sie steht allen Menschen zur Verfügung. Mit Hilfe des Yoga kann sie geweckt

werden und vom Fuß der Wirbelsäule nach oben steigen und für ein bewussteres Leben sorgen.

Im Kundalini Yoga wird gezielt mit dieser Energie gearbeitet und der Körper langsam darauf vorbereitet. Es ist ein behutsamer, stetiger, unmerklicher Prozess, den die Yogapraktizierenden erfahren. Allerdings ist wie bei vielen anderen Methoden die Regelmäßigkeit sehr wichtig.

„Das Unterrichten von Yoga erfordert Demut und Hingabe des Lehrers. Er soll Kanal sein, dem Schüler das Wissen weitergeben, ohne diesen zu beeinflussen“, sagt Petra Schöll. Damit bestimme jeder Mensch selbst den Grad seines Wachstums, wie weit er gehen möchte. Ihre Stimme ist angenehm, schwingt melodios und passt sehr gut zu dem Namen, den die junge Frau nach ihrer Yoga-ausbildung erhielt: Bhagat Kaur. Bhagat leitet sich von dem aus dem Sanskrit stammenden Wort Bhakti ab und bedeutet Hingabe und Liebe. Und Kaur heißt Prinzessin. Petra Schöll kam im Jahr 2004 durch einen „Zufall“ zum Kundalini-Yoga. Sie beschloss diese Yogaart einfach einmal zu probieren und wusste sofort: „Das ist es! Nach der ersten Übungsreihe fühlte ich mich leicht, wie mit Energie aufgeladen, voll des inneren Glücks. Mir ging's richtig gut.“ Kundalini Yoga ist dynamisch, aktiv, voller Kraft. Es ist eine handfeste, lebendige Yogaart, die sich prima in unsere westliche Lebensform integrieren lässt. Sie enthält Aspekte anderer Yogaformen, wie zum Beispiel aus dem Hatha Yoga, beinhaltet Asanas, die Körperübungen und -haltungen, Pranayama, die gezielte Atemführung, sowie Tiefenentspannungstechniken und verschiedene Meditationsformen. Nachdem Yogi Bhajan von seinem Lehrer zum Meister erklärt wurde, reiste er viel, verbrachte Zeit in buddhistischen Klöstern, in Ashrams, traf viele andere Yogis. Mehrere Jahre blieb er im Tempel in Amritsar. So trug er weiteres Wissen zusammen, ergänzt durch die Kenntnisse seines Vaters, der Arzt war und so finden sich auch viele Empfehlungen



zur Ernährung und Verhaltensweisen im Kundalini Yoga. Mit Hilfe dieser Yogatechnik gelingt es, den Zugang zur eigenen Lebenskraft wiederherzustellen. Ist dieser Kanal einmal geöffnet, durchströmt die Kraft alle unsere Körperzellen, dringt bis in die tiefsten Ebenen des Seins. Das führt zwangsläufig zu einer Transformation des gesamten Lebens, in ein Dasein mit mehr Bewusstsein, Glück und Gesundheit. „Yoga schafft die Verbindung von Körper, Geist und Seele durch stetige Reinigung.“ Es ist sehr gut geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken. Dabei stellt sich der Erfolg umso deutlicher ein, je regelmäßiger und langfristiger die Techniken angewandt werden. Kundalini Yoga ist eine Schule für das eigene Selbst, in der man lernt, aus der positiven Erfahrung während der Übungen neue Gewohnheiten für mehr Gesundheit, Wohlbefinden ins Leben zu integrieren. Alle Bereiche des Kundalini Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln. Damit wird die Selbstbestimmtheit im persönlichen Leben verankert. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.“ Petra Schöll beschloss schon ein Jahr nach ihrer ersten Kundalini Yogastunde, selbst eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. Diese beendete sie im Jahr 2006 erfolgreich und erteilt seitdem mit großer Freude Unterricht in verschiedenen Kursen in Nürtingen. Informationen über die Yogaform erhält man unter Telefon 07022/471780 sowie auf der Homepage

**[www.kundaliniyoga-bw.de](http://www.kundaliniyoga-bw.de)**

Gerlinde Ehehalt

