

Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 22/Juli 2014



Titelthema:

Yoga und Frauen

REDAKTIONSSCHLUSS ist am 29.08.2014

Thema der Herbstausgabe ist:
„MÄNNER UND YOGA“.

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort
gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt,
einhalfzeiliger Abstand, linksbündig, nur per
E-Mail mit Anhang (rtf oder doc) an:
redaktion@3ho.de.

Für Mac-Nutzer: Da Anhänge oft nicht geöffnet
werden können, bitte Text zusätzlich direkt in die
Mail kopieren. Fotos, als Datei (gute Auflösung)
oder Print, sind sehr erwünscht!

Für Fragen und Ideen ruft mich gerne an:
040/608 48 882 oder mailt mir: redaktion@3ho.de.

ANZEIGENSCHLUSS ist am 11. 09. 2014.

Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf. Die
Bilddateien sollten mindestens eine Auflösung von
300 dpi aufweisen (gilt für Bilder in Farbe und in
Graustufen), Abbildungen mit Schwarz-Weiß-
Strichzeichnungen benötigen eine Auflösung von
1200 dpi. Anzeigen per E-Mail an Geraldine
Mottschall-Weber, anzeige@3ho.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Vereinszeitschrift der 3H Organisation Deutschland
e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg, Tel.
040/479099, www.3ho.de

Kontoverbindung für Spenden: 0 606 097 206,
Postbank Hamburg, BLZ: 200 100 20,
Kontoinhaberin: 3HO Deutschland e.V.

Redaktion:

Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert (V.i.S.d.P.),
(khl),

Tel 040/608 48 882, Fax 040/60848196,
E-Mail: redaktion@3ho.de

Layout und Anzeigengestaltung:

Caroline Guru Jaswant Kaur Schoeniger,
Tel. 040/608 28 15, E-Mail: grafik@3ho.de.

Anzeigenakquise:

Geraldine Mottschall-Weber, Tel 0173/ 2363583,
E-Mail: anzeige@3ho.de

Autoren dieser Ausgabe:

Atma Kaur Ahlers, Yogi Bhajan, Cornelia Brammen,
Barbara Santjeet Kaur Becker-Rojczyk, Devinderpal
Kaur Manuela Eilers, Atma Jot Kaur Dhyan Tada
Güdel, Anne Guru Karta Kittelmann, Christiana
Swaran Kaur Klopp, Liz McCollum Lord, Ada
Devinderjit Kaur Namani, Ramdesh Kaur Khalsa,
Satya Singh Khalsa, Pritam Hari Kaur Khalsa,
Simran Kaur Khalsa, Siri Prakash Kaur Khalsa,
Ulrike Ad Such Kaur Reiche, Lydia Padmani Röder,
Caroline Jaswant Kaur Schöniger, Anand Kaur Seitz,
Bhagwati Kaur Pangerl, Sat Hari Kaur Stülpnagel-
Pomarius, Ellen Ram Inder Kaur Uebigau, Kiria Silke
Vandekamp.

Titelfoto: Fotolia

Zeichnungen: Grit Agiapal Kaur Zeume

*Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die
Meinung von Redaktion oder Herausgeber dar. Die
Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu kürzen, zu
redigieren, zu schieben oder abzulehnen.*

INHALT

Editorial..... 3

Titelthema: Yoga und Frauen

Sieh deine Kraft als Fra



Von Yogi Bhajan	4
Zähle deine Segnungen und teile deine Stärke.....	5
Ein Mosaik geliebter Erinnerungen.....	6
Adi Shakti hat viele Gesichter.....	7
Schwangeren- und Rückbildungsyoga im Wandel der Zeit.....	8
Die Prinzessin, die keine sein will.....	9
Urd, Maria und Maya.....	10
Die Mondpunkte der Frau.....	11
Interview mit Vasanti Christine Heyer.....	12
Mit Fruchtbarkeitsyoga zum Wunschkind.....	13
Wieder Boden unter den Füßen.....	14
Notfallprogramm für gestresste Mütter	15
Gebor(g)en in Tönen.....	16
Im Auf und Ab der Gefühle.....	17
Widerstandskraft gegen Zusammenbrüche.....	19
Für eine Zukunft mit mehr Weiblichkeit	20
Schutz in der Zeit großer Veränderung.....	21
Meine yogisch inspirierte Berufung.....	22
Acht Ernährungstipps für Frauen.....	23
Frauen feiern Kundalini Yoga.....	28
Weiblichkeit als Stärke.....	29
Kichererbsensalat für unbegrenzte Kraft.....	23
Frage Yogi Satya.....	24
Buchvorstellung: „Dakini Power“.....	25
CD-Tipp: „Wholly Woman“.....	26
Serviceseite	27
Buchtip: „I am a Woman“.....	30
Yogische Kurznachrichten.....	31



3HO ist
Mitglied im



DYV
Deutscher Yoga
Dachverband



*Sat Nam,
liebe Yogalehrerinnen und Yogalehrer
und Freunde des Kundalini Yoga,*

wieder ist ein pralles Heft entstanden (dabei sollte ich eigentlich den Gürtel enger schnallen, textlich gesehen) – eigentlich kein Wunder bei einem Thema, das aus dem Vollen schöpfen lässt: „Yoga und Frauen“. Oder auch „Frauen und Yoga“. Ein Thema, in dem ich mich ganz zu Hause fühle! Und doch bin ich auf einige Aspekte erst durch beherzte Vorschläge und Artikel von Autorinnen gekommen, danke dafür!

Yogi Bhajan hat so viel zu und über uns Frauen gesagt. Einige Zitate haben wir in das Heft gestreut, viele könnte ich mir direkt ausschneiden und an den PC kleben, oder an den Spiegel pappen oder was immer ihr täglich anschaut, zum Beispiel: „Du bist perfekt. Kein Geschöpf auf diesem Planeten hat die Schönheit, die Kraft und die Macht, die du als Frau hast.“ Balsam für die Seele an Tagen, wo du dich klein und schwach fühlst und an dir zweifelst ... „Zähle deine Segnungen und teile deine Stärke“ ist auch so ein Satz, daher habe ich ihn gleich als Überschrift für Atma Jot Kaur Dhyana Tadas Text über die Hamburger Wohnzimmertreffen mit Yogi Bhajan gesetzt, an denen sie das Glück hatte teilzunehmen. Sehr liebevoll erinnert Pritam Hari Kaur sich an die Frauencamps unter Yogi Bhajans Leitung: Sie hat sich bei ihm wie eine Tochter im Haus gefühlt und obwohl seine Erwartungen so hoch waren, dass die Teilnehmerinnen sich völlig überfordert fühlten, hatte er den Frauen stets die Gelegenheit zur Brillanz gegeben – und jeder von ihnen nach dem Camp einen persönlichen Feedbackbrief geschrieben.

Viele persönliche Artikel bereichern diese Ausgabe: Über Kinderlosigkeit als kreatives Potenzial berichtet Ulrike Ad Sach Kaur und ein Plädoyer für alle Zwischenwesen hält „Die Prinzessin, die keine sein will“. Wie sich Schwangeren- und Rückbildungsyoga in 30 Jahren verändert haben, untersucht Sat Hari Kaur. Eine sehr weibliche Interviewpartnerin hat Manuela Devinderpal Kaur in der undogmatischen Vasanti, Yogalehrerin, Psychologin und Aura Soma-Beraterin, gefunden. Atma Kaur weiß Neues zu den Mondpunkten der Frau zu berichten und Barbara Becker-Rojczyk verrät, wie Urd, Maria und Maya ihr in ihrer Yogapraxis helfen. Wenn diese gerade anderweitig zu tun haben, hat Ramdesh Kaur fünf Notfalltipps für gestresste Mütter auf Lager. Anand Kaur beschreibt, wie



Drei Frauen für das Kundalini Yoga Journal:
Caroline, Simran Kaur, Kerstin (v.l.n.r.)

man mit Hormonyoga zu Stabilität und Gleichgewicht findet und ich berichte, wie Fruchtbarkeitsyoga bei der Empfängnis hilft. Ist das Baby im Bauch, hilft Singen laut Kiria Silke Vandekamp dabei, „Gebor(g)en in Tönen“ zu sein. Was Kundalini Yoga für traumatisierte Frauen tun kann, weiß Ellen Ram Inder Kaur; ebenso hilft es Seniorinnen, die ihre Männer pflegen, worüber Ada Devinderjit Kaur schreibt, und Mädchen in der Pubertät, die Caroline Guru Jaswant Kaur unterrichtet.

In der Rubrik „Meine yogisch inspirierte Berufung“ stellen wir eine Künstlerin vor, die Seelen-Charakter-Porträts malt und als (fast) einziger Mann kommt in dieser Ausgabe Yogi Satya zu Wort, der Ratschläge zum Unterrichten von Frauen gibt. Ernährungstipps, ein veganes Rezept, Ankündigungen, beispielsweise vom Frauencamp, und frauenspezifische CD- und Buchtipps runden diese sehr weibliche Ausgabe ab.

Ich freue mich auch schon auf den Herbst, denn dann geht es um „Männer und Yoga“!

Ich wünsche euch viel Freude und ein bisschen Nachdenklichkeit beim Lesen und einen schönen Sommer voller Licht und Liebe -

eure Kerstin Ravi Kirn Kaur.



Sieh deine Kraft als Frau!

Ergreife den Himmel, bringe ihn zu dir.
Und destilliere die Ozeane zu einem
einzigem Tropfen.
Gib dein Selbst dem pranischen Wind,
in dem du die Sterne, Monde und
Sonnen konzentrierst.
Darüber findest du deine allerbeste
Kraft, deine Brillanz.
Gott hört den Ruf der Frau.
Der sphärische Klang des Alls,
das Flüstern der Bäume,
die Musik der Lüfte,
das Rauschen des Meeres
die Himmelswolken und
der Staub der Erde -
all hören auf den Ruf der Frau.
Die Engel, göttliche Diener,
Weise und Heilige existieren allein
aufgrund des Gebets der Frau.
Das Gebet der Frau dringt durch
bis zum Himmel
jenseits von Zeit und Raum in die
Ewigkeit Gottes.
Sie allein ist die Kraft, rein genug,
Gott zur Erde zu bringen.
Dies ist wahr -
und du musst es erleben.
Es gibt keine Kraft Gottes außer der
der Frau, lebendig, vital
und schimmernd!
Ihre Worte sind schöpferisches
Bewusstsein.
Meine lieben Kinder,
ihr habt einen Auftrag;
Gebt acht, stärkt euch, geht voran,
der Himmel wird sich vor euch
verbeugen, die Engel
und Halbgötter kommen,
der Allmächtige hört euch an -
denn du bist der einzige Weg!
Wahe Guru ji ka Khalsa!
Wahe Guru ji ki Fateh!

Gebet, Intuition und Macht

Auszug aus einem Vortrag von Yogi Bhajan vom 14. Juli 1986,
übersetzt von Simran Kaur Wester

„Keine Frau ist schwach, und es gibt keine Frau, die keine Intuition hätte. Gott gab sie dir, damit du deine Kinder beschützen kannst, deine Mutterschaft und dich selbst. Deine intuitive Kraft ist sechzehnmal größer als die des Mannes, darum wirst du in den alten Schriften *sola sabharahi* genannt. *Sola* bedeutet sechzehn, *Sabharahi* bedeutet Tugend. Du hast sechzehnmal mehr Tugend als ein Mann. Leider glaubst du nur sehr selten, dass du göttlich (divine) bist. Stattdessen glaubst du meist, dass du getrennt (divided) (vom Göttlichen) seist. Eine getrennte Frau ist wie ein Eunuch. Sie ist unproduktiv und unfruchtbar. Ihre Entscheidungen werden niemals stimmen, und sie wird nicht in die Harmonie der Dinge passen. Sie wird nicht in der Lage sein, ihre Talente zu nutzen, und sie wird immer ein jammerndes, meckerndes, unzufriedenes, irritiertes, beleidigendes und unangenehmes Wesen sein. Du kannst jedes beliebige negative Wort aus dem Wörterbuch hinzufügen. Eine getrennte Frau ist nichts als ein Fluch für sich selbst.

Erinnere dich: Du bist eine Frau.

Wenn du göttlich bist, einzigartig, und dich selbst als ganz und ungetrennt siehst, umgibt dich Gott sofort. Probiere es aus. Probiere es jederzeit aus – beziehe dich ganz kreativ auf deine innere Stärke. *Erinnere dich, dass du eine Frau bist und kein Spielzeug. Du bist eine Frau, keine Gespielin. Du bist eine Frau und kein Nichtsnutz. Kein Geschöpf auf diesem Planeten hat die Schönheit, die Kraft und die Macht, die du als Frau hast. Deine Schwäche entsteht in dem Augenblick, wo du dich an etwas anderes haftest als an dich selbst. Wenn du essen gehst, geh als Frau, nicht als jemand, die sehr glücklich ist, essen zu gehen, als ob du nichts wert wärst und das Essen alles. Wenn dir eines Tages jemand einen Diamantring schenkt, nimm ihn; er wurde dir gegeben. Nichts macht dich besser oder schöner. Du bist perfekt. Darum werden dir Dinge angeboten. Die Frau ist ein Altar der Göttlichkeit, dem Dinge angeboten werden, um Gott zu gefallen.*

Eine Tochter ist für immer eine Tochter

In früheren Zeiten war es so, dass es als Segen angesehen wurde, wenn eine Tochter ins Haus kam, und wenn sie ging, dann wurden ihr Geschenke und Geld gegeben, und ihr wurde dafür gedankt, dass sie gekommen war. Das taten sie aus der reinen Liebe ihres Herzens. Es gibt da einen sehr gebräuchlichen Spruch: „Eine Tochter ist für immer eine Tochter.“ Nichts kann das ersetzen und nichts kann das ändern. Schau mal auf deine Tochter. Hol sie in deine Vorstellung, wo immer sie gerade ist. (Wenn du keine Tochter hast, stell es dir vor.) Nimm wahr, dass sie Teil deines Herzens ist. Spür die Liebe. Nimm wahr, wie sehr dich das erfüllt.

Das ist der Grund, weshalb es eine Zeremonie gab, die auch heute noch gelegentlich praktiziert wird, zu einem bestimmten Zeitpunkt. Wir waschen den jungen, unschuldigen Mädchen die Füße, kleiden sie neu ein und geben ihnen eine besondere Mahlzeit. Wir verehren sie. Wir bitten sie, uns zu segnen und für uns zu beten. All dies geschieht aus dem Verständnis heraus, dass die Frau nichts als lebende Unschuld ist. Und trotz all dieser wunderbaren Eigenschaften und der Anmut Gottes wird eine Frau, die (vom Göttlichen) getrennt ist, das Schlimmste sein, was es gibt. Eine getrennte Frau ist nichts als reines Unglück, verflucht, übel. Sie ist das lebende Übel. Sie kann nicht die Wahrheit sprechen. Sie bringt nichts Gutes zustande. Sie wird sich nur selbst zerstören, und sie wird alles zerstören, womit sie es zu tun hat, was sie berührt oder fühlt.

Göttlich oder getrennt – es ist deine Entscheidung

Bitte verstehe, was du sein willst – göttlich oder getrennt. Beides ist nicht möglich. Dir bleibt nichts übrig, als einen der beiden Wege zu wählen. Ich lass es bei dir, was du sein willst.

(...) Eine Frau hat in meinen Augen keinen Wert, wenn sie sich weigert, hervorragend zu sein. Ich nehme ihr das nicht ab. Es gibt keine Auszeichnung, die nicht hinter deinem Namen stehen sollte. Es gibt kein Wissen, das dir nicht bekannt sein sollte. Es gibt keine Wissenschaft, in der du nicht experimentieren solltest. Es gibt keine Kunst, die du nicht kreieren kannst. Es gibt keine Persönlichkeit, die stärker ist als deine. So sehe ich das. Ob ich Recht habe oder nicht, ist mein Problem, nicht deins.



Eine Begegnung mit Yogi Bhajan

Zähle deine Segnungen und teile deine Stärke

Von Atma Jot Kaur Dhyani Tada Güdel

Hamburg war für Yogi Bhajan ein gerne angesteuertes Reiseziel. Er mochte nicht nur unsere eifrige deutsche Art („Die Deutschen sind phänomenal. Sie tun, was ich sage!“), sondern schätzte auch sehr die Arbeit der Lehrerinnen der AG für natürliche Geburt im 3HO eigenen Yogazentrum Nanak Niwas. Hier wurden die spezifischen Lehren des Kundalini Yoga für Frauen einem breiten Publikum vermittelt. Daher besuchte er gerne unser Zentrum und lud uns Frauen zu Begegnungen im kleinen Kreis ein. Eine wunderbare Möglichkeit, buchstäblich zu Füßen des Meisters sitzend, all die Fragen zu stellen, die uns rund um Schwangerschaft und Geburt, Beziehung, Kindererziehung oder das Leben als Frau auf den Herzen lagen. Es war ihm ein großes Anliegen, Frauen in aller Welt zu stärken, ihnen die Augen zu öffnen für ihre Würde, Kraft und Intuition.

Lasst die Schmerzen der Vergangenheit gehen

An einem kalten Januartag im Jahr 1990 rief uns Yogiji per Telefonkette zu einem Treffen in Tarn Tarans Wohnzimmer in der Lornsenstraße. Wir brachten Kekse mit, kochten Tee und versammelten uns rund um seinen Sessel. Über 90 Minuten standen uns Yogijis Weisheit, Klarsicht und Humor zur Verfügung. Er sprach zu uns in dem Bewusstsein, dass wir, die fünfzehn Frauen in dieser Runde, für all die anderen Frauen standen, die auch erschöpft sind, an sich zweifeln und zugleich wissen, dass in jeder von uns eine unerschöpfliche Kraft ruht, die es zu entdecken und zu leben gilt.

Zugewandt, liebevoll und zugleich sehr bestimmt forderte er uns auf: Lasst die emotionalen Verletzungen und Schmerzen der Vergangenheit gehen. Sie sind wie Fesseln an den Beinen, die dich am Gehen hindern. „You cannot live in the past and have a future.“ Stehe zu deiner Stärke: „Verzichte auf das Spiel mit dem Mitleid, es funktioniert nicht!“ Es gilt, sich nicht abhängig zu machen von den Urteilen anderer. Yogiji selbst hat erfahren: „Einen Tag bin ich der Beste, den anderen der Schlimmste.“ Doch gehe weiter, du tust, was du tust, und gehst weiter deinen Weg. Weder Liebe noch Hass können dich stoppen.

Entscheide, ob du in Würde oder Jammer leben willst

Wir sind zu allererst Frauen, doch wir können uns entscheiden, ob wir in Würde oder im Jammer leben: „Zähle deine Segnungen, teile deine Stärke, nicht deine Schwächen. Wenn du schwach bist, fühlen die Menschen mit dir. Nicht, wenn du deine Stärke zeigst. Dann musst du anderen dienen.“ „One moment of happiness is better than a million years of misery.“ Und bei allem Leid, es ist wichtig, zu vergeben und keine Rache zu üben. Wertschätze, was du hast: Nutze alle deine Sinne und nimm wahr, du bist lebendig! „Don't take yesterday's misery into today and project it into tomorrow.“ Denn: „Frauen sind geboren um zu lieben, nicht, um in Angst zu leben.“

Tipps für den Umgang mit Kindern

Auch sehr handfeste Tipps gab es. So wurde einer Mutter empfohlen, ihren bettnässenden achtjährigen Sohn regelmäßig ein

bis zwei Stunden schwimmen zu lassen. Er hätte als Baby und Kleinkind zu wenig Bewegung gehabt und müsste dies nun ausgleichen. Mir und anderen alleinerziehenden Müttern gab Yogi Bhajan mit auf den Weg, wie wichtig es sei, unseren Söhnen zu vermitteln, was einen Mann ausmache und ihnen zu erlauben, ihre Männlichkeit zu leben. Doch zugleich brauchen wir uns nicht zu sorgen, dass wir unzulänglich seien und unseren Kindern nicht genug mitgeben könnten: Sae als Mutter in deinem Kind ein Verständnis von Größe und Weite. Gib deinem Kind eine Beziehung zum Göttlichen, lehre es, zu meditieren. „Warum sollten wir sterbliche Eltern haben, wenn wir unsterbliche Eltern haben können?“

Wie können wir unsere Kinder auf das Schlechte in dieser Welt vorbereiten? Yogi Bhajans Antwort: Sei ehrlich, erzähle ihm, dass es Schlechtes und Gutes in dieser Welt gibt. Kinder verstehen ehrliche und einfache Antworten. Doch die Lehren des Lebens liegen nicht darin, ob etwas gut oder schlecht ist, sondern darin, ob du würdevoll oder würdelos durch dein Leben gehst.

Eine Frage, die heute noch aktueller ist als damals, war, wie lange ein Kind von 21 Monaten in Tagespflege bleiben kann. Yogi Bhajan meinte, dass es nicht hieße, nichts könnte eine Mutter ersetzen. Doch gälte es, die Pflegestelle sehr sorgfältig auszuwählen. Mit Kindern müssen wir bewusst und einfühlsam umgehen. Die Betreuung soll daher innig und liebevoll sein.

Zehn Lebensprinzipien einer Frau

Schließlich diktierte uns Yogiji die zehn Lebensprinzipien einer Frau. Leider findet sich dies nicht im veröffentlichten Video. Doch ich besitze noch das Papier, auf dem ich sie damals notiert habe:

1. Wenn du keine Feinde möchtest, habe auch keine Freunde.
2. Liebe ist keine Taube.
3. Sei nicht so süß, dass dich die Leute aufessen wollen. Sei nicht so bitter, dass sie dich wegwerfen wollen.
4. Achte darauf, was du sagst.
5. Exzellenz, Eleganz und Würde sind die drei (grundlegenden) Elemente im menschlichen Leben. Stellt jemand diese in Frage, dann vermeide den Kontakt.
6. Tausche mit jemandem nur deine Schwächen, nicht deine Stärken.
7. Sagt jemand „Ich liebe dich“, warte auf den nächsten Schritt.
8. Vertraue allen ohne Grund.
9. Erwähne dich immer eher deiner Segnungen als deiner Schwächen.
10. Sprich keine Worte in Freundschaft, die in Feindschaft gegen dich verwandt werden können.



Ein Mosaik geliebter Erinnerungen

Von Pritam Hari Kaur Khalsa

Meine Erinnerungen an Yogi Bhajans Frauencamps sind sehr persönlich. Zwischen 1981 und 1987 bin ich jedes Jahr hingereist, und danach noch dreimal aus Afrika. Allein der Plan, dorthin zu reisen, war ein reines strategisches Wunder: Mein „Chef“ Tarn Taran Singh – er war regionaler 3HO-Leiter, ich regionale 3HO Sekretärin – sagte: „Okay, wie viel musst du verdienen, um Miete, Essen, jährliches Tantra, Yoga Festival, Summer Solstice und Frauencamp bezahlen zu können, lass uns das mal aufrechnen.“ Und so wurde ich bezahlt. Erst hatte ich Vorbehalte, in die USA zu reisen, denn wir dachten, die Kriminalität sei schlimm. Am Morgen meiner Abreise übersetzte ich, wie üblich, das Hukum. Der Guru sagte: „Mein Kind, du warst schon in so vielen Ländern dieser Erde, bedenke, Gott ist überall.“

*Wenn eine Frau sich erhebt,
blüht Gott*

Ich habe mich bei Yogi Bhajan wie eine Tochter im Haus gefühlt. So wollte er das. In Indien nimmt eine Frau sich eine Auszeit, wenn sie für sechs Wochen oder 40 Tage im Jahr zurück ins Haus ihrer Eltern reist, ihrer Pflichten entledigt, als



Gurudass Kaur mit Baby.

geliebte Prinzessin und Augapfel. Den Männern gab Yogiji drei Tage seiner Zeit in den „Man to Man“-Kursen, uns jedoch einen ganzen, wunderbaren Sommer. Es heißt, wenn ein Mann fällt, dann fällt ein Mann; wenn eine Frau fällt, fällt eine Generation. Doch wenn eine Frau sich

erhebt, erblüht Gott. Direkt nach dem Summer Solstice wurden die Hauszelte zum Frauencamp verlegt, im Schatten der Silberpappeln. Der erste Vortrag fand bei der sonntäglichen Gurdwara statt, als noch die ganze Sangat dabei war, auch Männer und Kinder. Dann hatten wir 150 bis 300 Frauen Yogi Bhajan für uns allein, jeden Nachmittag für zwei Stunden. Einige Sommer lang gab er eine tägliche Yogaklasse, beispielsweise übten wir täglich 62 Minuten lang Guru Gobind Singhs Super Excellent Warm-Ups mit Har und im darauffolgenden Jahr zweieinhalb Stunden Rakhe Rakhan Har mit den High Tech Yoga-Bewegungen in der Mittagshitze unter dem großen Zelt, um uns von Vaterphobien zu befreien. „Kundalini Yoga for Youth and Joy“ enthält die gesammelten Klassen vom Camp 1984.

Oft machte ich Seva, es verstärkte für mich die Verbindung. Ein Jahr schrieb Yogiji mir gar und fragte: „Werden wir

*„A woman cannot live without being appreciated,
but a woman need not live without appreciating.
Appreciation shall get appreciation.“ (Yogi Bhajan)*

dieses Jahr wieder dein lächelndes Gesicht in der Hacienda de Guru Ram Das sehen?“ Obwohl Yogi Bhajans Erwartungen so hoch waren, dass man sich völlig überfordert fühlte, gab er uns stets die Gelegenheit zur Kapazitätsbildung und Brillanz. Ich dachte, ich hätte zuhause das Putzen gelernt – oh, die Hüterin (die „Custodian“, sie kümmert sich noch heute um das Anwesen) Guru Simran Kaur bestand darauf, dass die Teppich-fransen mit einem besonderen Kamm gekämmt wurden, denn so wollte es der Meister. Einmal machte ich sein Schlafzimmer sauber, die geodaetische Kuppel, die heute ein Teil des Museums der Hacienda de Guru Ram Das ist. Es ist voller Felle und erlesener Kunstgegenstände, erfüllt mit dem Sandelholzduft, der immer um ihn war.

Während ich behutsam jeden Gegenstand abwischte, bemerkte ich, dass er sein Japji in Urdu liest und nicht in Gurmukhi, ein in Silber eingeschlagenes Nitnem in Arabisch. Bei der Trennung 1947 brachte Yogi Bhajan Tausend Menschen in Sicherheit von Pakistan nach Indien, er wuchs also auf mit der arabischen Schreibweise.



Meine Freundinnen Hari Bhajan Simran Kaur und Sat Kartar Kaur beim Frauencamp 1985

Im Wellenschlag mit dem Meister

Einige Sommer lang war mein Seva das Transkribieren der Lektionen. Ich bin in Indonesien aufgewachsen und wie bei Yogi Bhajan ist Englisch meine zweite Sprache. Ich verstand ihn besser als die Amis und wurde oft gefragt: „Was hat er da gesagt?“ Beim Transkribieren hatte ich zutiefst das Gefühl, im Wellenschlag

mit dem Meister zu sein, seinen Gedanken und Gefühlen folgen zu können, was für eine große Freude. Er sagte einmal zu mir: „In gewisser Weise sind wir uns sehr ähnlich.“ (Ich war zu geschockt, um zu fragen: „In welcher Weise, Sir?“)

Es wurde gesagt, dass Yogi Bhajan unsere Kundalini nicht direkt erweckt hat. Das stimmt nicht ganz. Einmal hatte ich ein ganz klares Hören über Kilometer hinweg; ein anderes Mal sagte er, wenn du diese Übung richtig machst, gerätst du in Ekstase – und so war es. Einmal gab er eine Definition von Liebe, und ich konnte jedes Wort in totaler Verschmelzung und Multidimensionalität verstehen. Bisweilen war er total direkt; in der Mitte der Klasse sah er mich an und meinte: „Wenn du in Afrika nicht diese Spiegelarbeit gemacht hättest, wärest du verrückt geworden.“ (Natürlich wollte jede hinterher wissen, was das gewesen sei – ein bisschen Louise Hay.)

*Im Zelt wohnen und sich wie
Königinnen kleiden*

Ich leitete die RaMaDaSa-Meditation des Camps an, während Yogi Bhajan die

Angioplastie für seine Herzkranzgefäße hatte. Nachdem wir eine Stunde geachtet hatten, erschien er mir direkt vor meinem dritten Auge in der Subtilform und zwinkerte mir zu. Ich wusste, dass es gut gelaufen war.

Unser Tagesablauf war wie folgt: wunderschönes Gruppensadhana, oft live, gefolgt von Gurdwara. Fantastisches Frühstück, allerlei Klassen inklusive Gatka, Musik und Selbstverteidigungstechniken. Auch Yogi Bhajans Frau Bibiji unterrichtete. Yogi Bhajan hatte eine Ecke des Camps ausgraben lassen und wir hatten dort ein Schlammbad, komplett mit Turmeric, Mandelöl, Teebaum und Eukalyptus. Einen Sommer, als er die berühmte Klasse über Ishnaan gab, gab er uns auf, täglich eine Stunde kalt zu duschen! Danach Mittag, Seva, weitere Klassen, Wassermelone zum Snack und dann warfen wir uns toll in Bana, komplett mit Chuni für die Klasse mit dem Meister. Er wollte, dass wir flexibel genug waren, im Zelt zu wohnen, und uns doch wie Königinnen kleiden. Abends Kirtan oder Gurdwara. Am Wochenende Ausflüge nach Santa Fe, Taos oder Ojos Caliente, den heißen Quellen, oder gar mit Yogi Bhajan zu dem Hanuman Hindu Tempel.

In Yogi Bhajans Haus war High Life und Hochstimmung. Ragis und ganze indische Familien wurden aus der klitzekleinen Küche bewirtet. Seine Kinder und Enkel kamen, Bibiji kreierte im Handumdrehen Leckereien. Wie in einem Taubenschlag gingen Politiker, Künstler, spirituelle Lehrer, Astrologen und Parapsychologen ein und aus. Yogi Bhajan sah sie alle, beriet sie und genoss den Austausch. Er hatte Zeit für uns in Privatsitzungen bis spät in die Nacht. Ein besonderer Höhepunkt war der Fragebogen oder Aufsatz, den Yogi Bhajan am Ende eines Sommers gab. Er schrieb jeder Frau einige Wochen später als persönliches Feedback einen Brief.

Am Ende des Sommers hatte Yogi Bhajan die Gewissheit, dass er uns toll aufgebaut hatte und wir fühlten uns bombig. Wo immer eine Frau geht, soll sie sich sicher fühlen, denn auch Mutter Erde ist eine Frau.



Kinderlosigkeit als kreatives Potenzial

Adi Shakti hat viele Gesichter

Von Ulrike Ad Sach Kaur Reiche

Ungewollte Kinderlosigkeit ist ein schmerzhaftes Thema. Es fällt schon schwer, im Gespräch nach geeigneten Worten zu suchen, aber darüber schreiben?! Offensichtlich ist die Fähigkeit, ein Kind zu zeugen bzw. zu gebären, für die meisten Menschen von so essentieller Bedeutung, dass oft nichts unversucht bleibt, der Natur auf die Sprünge zu helfen. Bleibt der Nachwuchs trotz aller Bemühungen dennoch aus, scheint mehr als nur eine Welt zusammenzubrechen. Nicht wenige Beziehungen gehen aufgrund ungewollter Kinderlosigkeit auseinander, und viele Betroffene – Frauen wie Männer – leiden an Depression oder anderen psychischen Erkrankungen. Die Belastungen sind oft enorm: Manche Frauen erleiden mehr als eine Fehlgeburt, was bei vorangeschrittener Schwangerschaft einer Todgeburt gleichkommt, und wer sich für den Weg der Hormonbehandlung entscheidet, unterzieht sich einer wahren Tortur. Bleibt die ersehnte Schwangerschaft dennoch aus, muss nicht nur der Körper regenerieren, sondern auch die Seele.

Das Lebenskonzept hinterfragen

Spätestens dann ist es Zeit, den bislang beschrittenen Weg und das eigene Lebenskonzept zu hinterfragen. Denn wenn sich die Natur so hartnäckig verweigert, nützt es wenig, sich immer wieder den Kopf an der Mauer des Lebens einzurennen oder daran zu verzweifeln. Um meine Mutter zu zitieren: „Du kannst es nicht erzwingen.“

Bei aller Traurigkeit, was also ist zu tun? Wie kann es gelingen, den Schmerz loszulassen und dem Leben andere wertvolle Inhalte und einen Sinn zu geben? Als Yogalehrerin lag es für mich nahe, mich auf spirituelle Weise mit der Situation auseinander zu setzen. So meldete ich mich für die Fortbildung für Schwangeren-Yoga und Rückbildung an. Dort fand ich einen geschützten Raum, um meinen Schmerz zu bewältigen und erhielt liebevolle Unterstützung im Kreis der Frauen. Schließlich traute ich mich dann entgegen all meiner Ängste, Kurse zur Rückbildung anzubieten. Dieses tue ich heute im neunten Jahr, immer noch zu meiner großen Freude. Und ich kann sagen, dass diese Kurse maßgeblich zur Heilung meines Herzens beigetragen haben.

Darüber hinaus tat ich auch noch anderes: ich setzte mich im Rahmen meiner systemischen Ausbildung mit meinen

familiären Prägungen auseinander. Wenn die Botschaft der Ahnen lautet „Die Familie geht über alles.“ und „Du bist nur etwas wert, wenn du Kinder hast.“, dann ist es unmöglich, sich diesem Erbe „mal eben so“ zu entziehen. Das gleiche gilt für Familienregeln wie „Es muss ein Stammhalter her.“ oder „Eine richtige Familie ist man erst mit mindestens zwei Kindern.“ All diese Botschaften, die mehr oder weniger ausgesprochen von einer Generation an die andere weitergegeben werden, sind belastend, wenn sie nicht erfüllt werden können oder nicht zum eigenen Lebensmodell passen. Dann braucht es mehr als eine intellektuelle Umdeutung und ein neues Verständnis dieser Aussagen.

Der Schöpfungskraft eine eigene Form geben

Auch hier hat mir Kundalini Yoga geholfen: mit speziellen Kriyas lassen sich energetische Blockaden lösen, die durch das Familienkarma bedingt sind. Zudem ist Kundalini Yoga, in den Worten Yogi Bhajans, „ein Prozess der Entfaltung Gottes und der Schöpfung des Universums“. Die kontinuierliche Yoga-Praxis aktiviert die kreative Schöpfungskraft, die Adi Shakti, und so kommen wir als Yoginis gar nicht daran vorbei, in unser Potenzial hineinzuwachsen. Dies ist beileibe kein Zuckerschlecken. In meinem Fall führte es zu Reibungen in einigen wichtigen Beziehungen, die letztendlich auch zu sichtbaren Veränderungen führten: ich trennte mich zunächst von meinem Mann (der heute mein bester Freund ist) und stellte mich beruflich komplett auf meine eigenen Füße.

Wenn ich heute zurück schaue, dann stelle ich fest, dass die Beschäftigung mit meiner Kinderlosigkeit dazu geführt hat, dass ich mein Selbst in diese Welt geboren habe. Ich habe mich in den vergangenen Jahren von vielem verabschiedet, was nicht (mehr) zu mir gehörte und lebe nun so, wie es zu mir passt. Auf diesem fruchtbaren Boden sprossen zunächst Ideen, aus denen schließlich konkrete Projekte wurden: Ich begann Bücher zu schreiben, entwickelte meine eigene Identität als Yogalehrerin und entschied mich ganz bewusst für ein Engagement im 3HO-Vorstand. Heute habe ich einen Weg gefunden, der kreativen Schöpfungskraft meine eigene Form zu geben. Inzwischen bin ich mit vielerlei „Kindern“ schwanger gegangen, und einige haben auch das Licht der Welt

erblickt. Wer weiß, was noch dazu kommt, ich bin selbst gespannt!

Und wenn ich dann doch einmal vergesse, dass ich selbst ein Aspekt der schöpferischen Adi Shakti bin, ob ich nun einem Kind das Leben geschenkt habe

oder eine andere spirituelle Handlung vollziehe, dann erinnere ich mich in Demut und Dankbarkeit an Yogi Bhajans Aussage:

„Der machtvolle Gott ist, wenn Gott durch die Grenzenlosigkeit von Adi Shakti herrscht. Wer immer das Mantra

Adi Shakti zu meistern vermag, kann Gott tanzen machen. Diese Worte mögen euch sehr gewöhnlich erscheinen, aber vor diesen Worten kommt die Kreativität Gottes zu Shunna. Null. Zur vollkommenen Ruhe. Und ihr, ihr selbst, erhebt euch zur Unendlichkeit.“

Selbstwahrnehmung und Yoga rund um die Geburt

Schwangeren- und Rückbildungsyoga im Wandel der Zeit

Von Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Vor 30 Jahren

1980 gab es noch keine Handys und kein Internet. Die meisten Mütter gaben ihren Beruf für die Familie auf und blieben zu Hause. In deutschen Kliniken war die aktive Geburt eher verpönt, eine brave Gebärende legte sich ins Kreißbett und blieb dort für zehn bis 30 Stunden liegen. In Hamburg war die programmierte Geburt en vogue. Gestillt wurde selten bis gar nicht. Yoga und das Rezitieren von Mantras galten als exotisch. Frauen, denen Yoga empfohlen wurde, kamen von weither, um bei uns Schwangerenyoga zu praktizieren. Wir Yogalehrerinnen für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga übten mit den Frauen das Atmen, die Selbstwahrnehmung, die Konzentration auf das dritte Auge, das Meditieren auf das Mantra Sat Nam, sanfte Körperhaltungen und Bewegungen, das Singen und Tönen, den Kontakt zum innersten Selbst sowie zum Ungeborenen und versorgten die werdenden Eltern mit Tipps und Informationen zum Geburtsverlauf.

In puncto Rückbildungsyoga standen wir noch am Anfang. Hebammen und Krankengymnastinnen leiteten damals Bauchmuskelübungen an, welche die Wöchnerinnen überforderten. Heute weiß man, dass solche Wochenbettübungen mehr schaden als helfen. Das Wissen über die genaue Funktionsweise des Beckenbodens war nebulös. Während der Rückbildungszeit begleiteten wir die Frauen in „Mutter sein–Frau bleiben“-Kursen. Diese entwickelten sich gegen Ende der 1980ziger Jahre. Inhaltlich ging es um Atmen und Selbstwahrnehmung, Konzentration auf das dritte Auge, Meditieren auf das Mantra Sat Nam, angemessene Körperübungen und Bewegungen, Singen, Tönen und Meditieren mit dem Kind, Kontakt zum innersten Selbst und zum Kind. Wir erarbeiteten uns Themen wie

Stillen und Abstillen und unterstützen die Frauen dabei, ihre Geburtserfahrung zu verarbeiten. Die Frage: „Was erfüllt dich als Frau?“ stand im Mittelpunkt.

Heutzutage

In Zeiten des Internets ist die Welt ist zusammengerückt. You Tube versorgt die Frauen mit Übungen und Meditationen. Auskünfte aller Art über den Aufbau des Beckenbodens und den Geburtsverlauf sind im Netz erhältlich. Auch kann man sich in Chatrooms austauschen und gegenseitig stärken – je nach Neigung. Die Pränataldiagnostik ist ein gängiges Verfahren und stellt werdende Eltern manchmal vor schwerwiegende Entscheidungen. Die meisten Mütter sind berufstätig und gehen nach einer Elternzeit von einigen Monaten bis zu drei Jahren wieder in ihren Beruf zurück.

Die programmierte Geburt wurde vom geplanten Kaiserschnitt abgelöst. Es ist wissenschaftlich gesichert, dass die Muttermilch die beste Nahrung für das Kind ist. Yoga, insbesondere Schwangerenyoga, ist populär. Und wir Schwangerenyogalehrerinnen? Nach wie vor üben wir mit den Frauen Atmen und Selbstwahrnehmung, Konzentration auf das dritte Auge, Meditieren auf Sat Nam, sanfte Körperhaltungen und Bewegungen, Singen und Tönen, den Kontakt zum innersten Selbst und zum Kind. Während der Rückbildungszeit praktizieren wir Atmen, Selbstwahrnehmung, Konzentration auf das dritte Auge, das Meditieren auf das Mantra Sat Nam, effektive Beckenbodenübungen, rückbildungsrechte Körperhaltungen und erden-de Bewegungen, Singen, Tönen und Meditieren mit dem Kind.



Resümee

Die Frauenwelten von damals und heute unterscheiden sich aufs Tiefste – dennoch ist der Kern unserer Wissensvermittlung gleich geblieben, und zwar dass die Frauen sich unter allen Umständen immer wieder mit ihrem Selbst verbinden können. Mir ist das aufgefallen, als ich vor einiger Zeit das Selbstwahrnehmungssystem nach Yogi Bhajan kennenlernte. Das Selbstwahrnehmungssystem ist ein Teil von uns. Es ist mit unseren Sinnen und mit dem Nerven- und Drüsensystem verbunden. Gleichzeitig wirkt es durch unsere feinstofflichen Kanäle, die Nadis und die Chakras. Je mehr wir uns entwickeln und verfeinern, desto mehr bildet sich unser Selbstwahrnehmungssystem heraus. Es ist also in hohem Maße mit unseren Handlungen verbunden. Wir leben in einem Meer von Energie. Mithilfe unseres Selbstwahrnehmungssystems können wir uns mehr und mehr für die eigene Energie, die Energie anderer und die Energie in unserer Umgebung sensibilisieren. Yogi Bhajan sagte: „Eine Person, die über sich denkt, dass sie großartig ist, ist möglicherweise nichts. Das Informationszeitalter ist nämlich sehr machtvoll. Alles wird erfassbar, testierbar und so verständlich sein, dass wir gar nicht fachkundig genug sein können, um einander zu betrügen. Aber wir können einander unterstützen. Wir können miteinander auf Augenhöhe verhandeln. (...)Die Liebe zur Existenz, zum Leben und zum Atem ist vonnöten, um den Fluss der

Psyche in sich strömen zu lassen. Dann können wir eine wirkliche Verbindung mit dem Selbst in uns eingehen. Und das Selbstwahrnehmungssystem, das sich dann automatisch in uns herausbildet, wird uns wie ein Erzengel schützen und ehren.“

Sobald du ein Gefühl für deine innere Vollkommenheit und Balance entwickelst, werden Kräfte frei. Energien, die du für die Suche nach Selbstwert und Bestätigung benötigst, stehen dir dann zur Verfügung, um deine Talente auszudrücken und deine Bestimmung zu leben.

(Quelle: Jotijot Kaur, www.3ho.de, Yogablog)

Tipps zur Entwicklung eines gut funktionierenden Selbstwahrnehmungssystems:

- Eine bewusste Verbindung mit dem Atem
- Übungen und Verhaltensweisen zur Stärkung der Nerven
- Stärkung der Intuition
- Finde deine Identität in dir
- Sei sehr ehrlich, geradlinig und wahrhaftig mit dir selbst
- Kultiviere innere Zufriedenheit
- Wenn es eine Wahlmöglichkeit gibt, dann wähle das Positive
- Erkenne deine Bestimmung und diene ihr
- Kümmere dich um dein inneres Gleichgewicht, so dass du nicht für Kompensation im Außen sorgen musst



Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel – Pomarius ist ausgebildete Schauspielerin und Kundalini Yoga Lehrerin. Sie ist Mutter von drei Kindern und Großmutter. Sie hat zehn Jahre in dem Guru Ram Das Ashram in Hamburg gelebt und dort ihre Yogaausbildung absolviert. Seit 1983 arbeitet sie mit Schwangeren und Frauen während der Rückbildungszeit. Sie ist eine der leitenden Trainerinnen in den 3HO Fachausbildungen zur Lehrerin für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga in Hamburg und Berlin. (www.schwangerenyogaausbildung.de)

Ein Plädoyer für queer Menschen

Die Prinzessin, die keine sein will

Von Lydia Padmani ohne Kaur Röder

Diese Ausgabe widmet sich dem Thema Frauen und Yoga. Was wird unter „Frauen“ in der Yoga-Welt verstanden? Sind es die vorgeschriebenen Geschlechterrollen? Ich möchte, dass alle „Zwischenwesen“ (queer) ebenfalls hier ihren Raum haben, die lesbischen Frauen, die Transsexuellen, die Intersexuellen. Es geht auch um ihre Identität, und darum, ihren menschlichen Wert zu bekräftigen. Alle haben ihren Weg und ihre Aufgaben und sind Menschen, die auch in der Yoga-Welt ein Zuhause haben könnten.

Was verbinde ich als frauenliebendes Wesen mit Frauen und Yoga?

Verbunden, weise, wahrhaftig, weit, rein, klar, frei, stark, selbstbestimmt, unabhängig, eigenmächtig, verantwortungsbewusst, standhaft, anmutig, geduldig, kraftvoll, zuhörend, liebend, heilend, Zukunft hütend, Netz webend, aufrecht gehend und stehend, Visionen teilend. Trotz häufiger eindeutiger Zuordnung in die Kategorie Mann/ Frau gibt es für mich sowohl als auch, sowohl weibliches als auch männliches, nicht entweder oder, sondern Vielfalt statt Einfalt. Es gibt so viele Identitäten, wie es Menschen gibt. Zweigeschlechtlichkeit kann durch Vielgeschlechtlichkeit ersetzt werden, die Unterschiede der Menschen eines Geschlechts sind stärker als die Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Biologische versus soziale Weiblichkeit

Zuschreibungen an geschlechtsspezifisch weiblichen Eigenschaften, Aufgaben und Neigungen waren und sind in vielen Gesellschaften und auch in der Yogaszene verbreitet. Demnach wird teilweise davon ausgegangen, dass zugewiesene weibliche Eigenschaften aufgrund des biologischen Geschlechts angeboren oder sogar „natürlich“ bzw. „göttlich gewollt“ seien.

Seit der UN-Weltfrauenkonferenz 1995 wird auch weltpolitisch ausdrücklich zwischen biologischer Weiblichkeit und sozialer Weiblichkeit unterschieden und von einer gesellschaftlichen Prägung ausgegangen, die Zuschreibungen und Geschlechterverhältnisse bestimmt. Werde ich als Frau geboren und/ oder

dazu erzogen? „Die Seele ist geschlechtslos“, so sagt Yogi Bhajan. Manchmal inkarnieren wir als lesbische Frau, manchmal als schwuler Mann, manchmal sogar als heterosexuelles Wesen. Ich fühle mich oft weiterhin „geschlechtslos“, im Sinne von: weder den typischen Frauen noch den typischen Männern zugehörig. Deutlich allerdings spüre ich meinen Lichtbogen über meinem Herzen - Mitgefühl und Verbindung.

Laut Yogi Bhajan verlangt die männliche Natur die Erfahrung der Herausforderung.

Ich mag die Herausforderung und will sie auch - oder darf ich sie nicht haben? Yogi Bhajan meint, Männer hätten die Möglichkeit, sich von ihrem Schicksal zu befreien und die eigene Bestimmung zu erfüllen. Sie könnten eins werden mit der universellen Bewusstheit. Das möchte auch ich, zusätzlich kann ich, wenn ich wollte und könnte, einen Helden oder Heilige gebären, meinem Ehemann und/ oder meinem spirituellen Lehrer dienen.

Was spricht eigentlich dagegen, dass auch Männer mehr dienen?

Dem Ehemann, dem spirituellen Lehrer, der Gemeinschaft. Was bedeutet es für das Leben von Mädchen und Frauen, der Gewalt von Männern, Vätern, Brüdern ausgesetzt zu sein? In der Werbung nur als Objekt gesehen zu werden? Ich weiß, nur der kleinere Teil aller Männer sind Täter, aber eben fast alle Täter sind Männer. Und fast alle Opfer sind Frauen.

Müssen Yogi-Frauen sich an Geschlechternormen anpassen?

Meine Erfahrungen innerhalb der Yogalehrerinnenaus- und Fortbildung waren oft sehr aufschlussreich. Yoga, überwiegend von Frauen praktiziert, findet innerhalb der gesellschaftlichen Strukturen statt. Obwohl es auf Entwicklung, Wachstum, Transzendenz, Heil-Sein und Ganz-Werden ausgerichtet ist, kann es auch hier sexistische Ansichten über Frauen geben, d. h. Frauen werden auf Altes festgeschrieben, eingengt, an alte Weiblichkeitsbilder gefesselt. Es wird sogar teilweise erwartet, sich als Yogi-Frau an bestimmte Geschlechternormen anzupassen. Da ich immer wieder die Themen Homosexua-



lität/ Transsexualität/ Intersexualität/ Gewalt gegen Frauen und die aus meiner Sicht teilweise absurden Unterschiede zwischen Frauen und Männern anspreche, finden diese als Themen in die Yoga Aus- oder Fortbildungen Eingang, sonst würden „wir“ in der Regel ganz unter den Tisch fallen. Es passierte häufig,



dass andere aus der Gruppe nach einer Fortbildung, z. B. von Tarn Taran Kaur zum Thema „Sei deine eigene Frau“ zu mir kamen und sich bedankten, weil ich diese auch ihre

Themen öffentlich angesprochen hatte und weil ich den Mut aufbrachte, dies zu tun. Weil sie entweder selber „betroffen“ oder der Vater oder die Mutter oder die Tochter oder der Sohn sind. Es kommt also öfter vor.

„I am you.“

Wer kennt keine homosexuellen Yogis? Spätestens hier und jetzt! Für mich war es übrigens kein Mut, den ich da aufbrachte, um meine Themen öffentlich anzusprechen oder hier darüber zu schreiben. Es ist eine Selbstverständlichkeit, für mich und andere einzustehen, zu mir zu stehen, mir meinen Raum zu nehmen, mich anzunehmen, wie ich bin.

"See God in all" sagte YB. All das habe ich auch auf meinem Yogaweg gelernt, und dafür bin ich dankbar. Dem Yoga, mir selbst und all jenen, die mich auf meinem Weg begleitet, gefördert und bestärkt haben. Ein schönes Event war der Rainbowworkshop auf dem Yogafestival vor drei Jahren. Da haben wir zu dritt ein Treffen organisiert für Lesben, Schwule und Trans/Intersexuelle, und wir waren viele dort. Ich erinnere mich, wie Satya Singh unsere große Gruppe sah und offenbar etwas überrascht war von so vielen, die sich da zusammen gefunden hatten. Ich wünsche mir und allen queer Menschen, dass es auch in der Yogaszene Platz für uns gibt, dass das Thema innerhalb der Ausbildung auftaucht, weil es für mich und viele andere Thema ist, weil es meine Art ist zu leben, mich zu identifizieren, da zu sein. Hier und Jetzt. Ich würde die Lehrmaterialien bei der Yogalehrerinnenausbildung verändern, nur hat eben Yogi Bhajan solche Dinge nicht gesagt. Vielleicht - gedacht? Zumindest so viel: I am you ... Wahe guru.

Meine drei Helferinnen

URD, MARIA und MAYA

Von Barbara Becker-Rojczyk

Für mich sind häufig Bilder sehr hilfreich – innere Bilder, auch bei meiner Yogapraxis. Zurzeit habe ich beim Yoga drei Helferinnen. Natürlich drei, die heilige Zahl, die Dreifache Göttin, Anna Selbdritt – aus der die Männer dann Vater-Sohn-und-Heiliger-Geist gemacht haben, oder Brahma, Vishnu und Shiva.

Meine erste Helferin ist URD, die Norne, die für Erde, Geburt, Gerechtigkeit und Schicksal steht. Sie stabilisiert mich. Wenn ich mich vor dem Eingangsmanttra aufrichte, hält sie mich mit ihrem Spinnenfaden am Scheitelpunkt. Sie beugt sich über mich und hält mir ihren Faden hin – und ich versuche zu schweben. Sie sorgt für Sicherheit und eine aufrechte Haltung. Immer wieder hole ich mir ihre Hilfe, wenn in einer Übungsreihe aufrechtes Sitzen gefordert ist. Sie wirkt irgendwie beruhigend auf mich. Es ist gut, einen so sanften und schönen weiblichen Halt zu haben. Sie sieht aus wie eine der Jugendstil-Monatsfiguren von Eugène Grasset.

Die zweite ist die innere Seherin, MARIA. Die einzige in Europa lebendig gebliebene Verkörperung der Göttin: Jungfrau, Mutter und Himmelskönigin. Sie tauchte immer wieder in ihrem hellblauen Umhang während meiner Sadhana vor dem Eingangsmanttra auf, ich wusste aber nichts mit ihr anzufangen. (Ich war und bin nicht katholisch ...) Als ich über Patanjalis Sutra 1.3 (in der Übersetzung von Georg Feuerstein) nachdachte, kam mir die Idee, dass sie die Aufgabe der „inneren Seherin“ übernehmen könnte. Ich empfinde es als sehr hilfreich, mich bei den Yogaübungen von innen zu beobachten – und weiche damit manchmal davon ab, den vorgeschriebenen Fokus zu halten. Es scheint mir wichtig herauszufinden, wie ich die Übung ausführe, was stört, was ich verändern könnte und wie sie mir bei körperlichen Beschwerden helfen könnte. Dies zu beobachten ist jetzt also die Aufgabe von Maria, die mich dann sehr sanft auf Fehlstellungen hinweist. Sie schaut ganz genau hin. Manchmal kommt sie sogar mit einer Lupe, was ich für etwas übertrieben halte.

Sie betrachtet es übrigens nicht als ihre Aufgabe, für die notwendige Veränderung zu sorgen, wenn sie einen Schwachpunkt in meiner Haltung gefunden hat. Sie weist mich dann darauf hin, dass ich mir dafür MAYA zu Hilfe holen sollte, meine Vorstellungskraft – die große alte indische Göttin.

Sie benötige ich, um an den verspannten Stellen weich zu werden und mich schließlich zu öffnen. Da ich sehr viel Yang-Energie in mir trage, erscheint mir dieses bewusste Herangehen – Schritt für Schritt – als sehr sinnvoll. Ich neige sonst dazu, mich zu zwingen, die Haltung zu verändern – von Hingabe ist dann keine Spur mehr, nein, es ist eher mit noch mehr Verspannung zu rechnen. Meine Maya ist übrigens eine dunkle Schönheit mit schwarzem Haar, hohen Absätzen und einem roten Kleid.

Zwischendurch rede ich auch manchmal mit den Dreien – natürlich innerlich – wenn eine Übung nicht klappen will, z. B. „Urd, jetzt halt mich doch mal aufrecht“ oder „Maria, schau mal, was da an der schmerzenden Stelle los ist“ oder „Maya, jetzt komm doch mal her und hilf mir“. Leider haben sie dann immer Widerworte und fordern mich auf, selbst besser mitzuarbeiten.

Zum Glück weiß ich aus dem Yoga-Sutra, dass es normal ist, solche Helferinnen zu haben ...

Zum Weiterlesen:

Georg Feuerstein: Die Yoga Tradition, Yoga Verlag 2008

Imogen Dalmann/Martin Soder: Heilkunst Yoga, Viveka Verlag 2013

Jutta Voss: Das Schwarzmund-Tabu, Kreuz Verlag 1993

Luisa Francia: Die Göttin im Federkleid, nymphenburger 2010

Roger Clerc: Grundlagen des Yoga der Energie, Verlag Via Nova 1990

*„One law you must learn as a woman:
Even when you want to express your anger, frustration
and disgust with a situation, do it very graciously.“*

(Yogi Bhaṛan)

Von Gefühlsschwankungen zur Balance des Wesens

Die Mondpunkte der Frau

Von Atma Kaur Ahlers

Der Mond verkörpert die weibliche Energie und steht für Reflektion, Gefühle und Wasser. Er geht durch verschiedene Phasen. So wie die Mondphasen wechseln, so wechseln auch die Gefühle einer Frau. Aus yogischer Sicht fließt die Mondenergie durch das Kinn in jeden Menschen hinein. Die Mondenergie wandert nun durch elf Mondpunkte im Körper einer Frau. An jedem Mondpunkt verweilt die Energie für zweieinhalb Tage und wandert dann zum nächsten Punkt.

Die elf verschiedenen Punkte oder „Limbi“

Jeder Mondpunkt im Körper hat eine entsprechende Emotion, die von Frauen unterschiedlich intensiv oder schwach wahrgenommen wird. Diese elf Mondpunkte und ihre dazugehörenden emotionalen Zuständen sind:

- Ist der Mondpunkt am HAAR-ANSATZ, fühlt sich eine Frau stabil und klar in ihren Entscheidungen.
- Bei den AUGENBRAUEN hat sie viele Ideen und Fantasie.
- Ist der Mondpunkt in den WANGEN, dann ist eine Frau leicht reizbar.
- Auf den LIPPEN ist ihre Kommunikation verstärkt.
- Bei den OHRLÄPPCHEN möchte sie ihre Werte, das, was ihr wichtig ist, diskutieren.
- Im NACKEN ist eine Frau romantisch.
- Bei den BRUSTWARZEN ist sie voller Mitgefühl.
- Ist der Mondpunkt im NABEL oder in der entsprechenden Partie an der Wirbelsäule, dann fühlt sich eine Frau unsicher.
- An der Innenseite der OBERSCHENKEL fühlt sie sich sicher und weiß, was sie will.
- Bei der KLITORIS und in der Bindehaut der VAGINA ist sie extrovertiert und unternehmungslustig.

Jede Frau hat ihren eigenen Zyklus

Das Besondere an dem Mondpunktezyklus ist: Jede Frau hat ihren eigenen Rhythmus, das heißt, die Reihenfolge der Mondpunkte ist bei jeder Frau anders. Die eine Frau hat den Mondpunkt auf den Wangen, dann im Nacken und danach auf den Lippen usw. Die andere Frau hat den Mondpunkt auf den Brustwarzen, dann auf den Lippen und danach zum Beispiel im Nacken.

Im Auf und Ab

Auf den ersten Blick erscheint das Wesen einer Frau sehr wechselhaft. Die Gefühle können von himmelhochjauchend bis todesbetäubt schwanken (mal extrem, mal weniger). Frauen, die sich in einer sehr weiblichen Situation befinden, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft, können diese „Aufs und Abs“ besonders bestätigen. Auch erlebten Frauen, dass sie in der Zeit ihrer Wechseljahre sehr stark durch diese Emotionsschwankungen gegangen sind und sich danach sehr ausgeglichen fühlen.

Mondpunkte als Selbstreflektion

Was soll nun der Sinn dieser Gefühlsschwankungen sein? Wenn du es als Laune der Natur betrachtest, dann ist es wie ein Gefühlsstrudel, dem du ausgeliefert bist. Aber wenn du die Veränderungen an Hand der Mondpunkte betrachtest, dann erkennst du ein System. Dieses System ist eine große Wachstumsmöglichkeit, um zur Balance deines Wesens zu gelangen. Die Mondpunkte sind weder gut noch schlecht! Sie sind einfach. Anhand jedes einzelnen Mondpunktes kannst du als Frau für dich herausfinden, welche Aspekte du lebst und genießt und welche Aspekte du verdrängst und unterdrückst. Nicht jeder Mondpunkt ist jeden Monat gleich stark. Je nachdem wie du die Energie gelebt oder unterdrückt hast, merkst du durch die Gefühle, dass hier etwas nicht stimmt. Meistens verurteilen sich Frauen dafür. Für ihr unausgeglichenes Wesen,

ihre Aggression und Unzufriedenheit. Wenn sie bei dieser Verurteilung stehen bleiben, dann verhindern Schuldgefühle den nächsten Schritt, der wäre, zu fragen: Was fehlt mir? Was benötige ich? Welche Aspekte lebe ich nicht? Wo gebe ich immer nach und fühle mich ausgenutzt, wann reagiere ich überzogen aggressiv, wo schweige ich zu oft oder fühle mich allein?

Nur so kannst du aktiv werden in Gedanken, Überlegungen und Taten. Manchmal braucht es nur kleine Veränderungen wie zum Beispiel mehr Kommunikation mit Frauen, Bewegung, Entspannung, Rückzug zu dir selbst. Nach und nach kannst du dich und deine Bedürfnisse kennenlernen. Du kannst lernen, für dich zu sorgen, so dass es dir gut geht und eine Balance in dir ist. Davon wird auch deine Umgebung profitieren. Eine Blume, die aufgeht und duftet, ist für sich selbst schön und eine Freude für jeden, der in ihre Nähe kommt.

Mehr Infos über die Arbeit von Atma Kaur Ahlers gibt es unter www.shuniya.de und www.yoginisgrace.de.



Frauen im Kundalini Yoga finden zu ihrem spirituellen Selbst

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers

Wenn jemand bezaubernd ist, dann Vasanti. Vasanti hat eine ganz besonders sanfte Art, Kundalini Yoga zu vermitteln und ihr Gegenüber uneingeschränkt im Ganzen anzunehmen. Kennen gelernt habe ich Vasanti vor vier Jahren bei der Fortbildung „Yoga & Psychologie“ in Bonn. Zusammen mit Atma Jot Kaur vermittelt sie mit Leichtigkeit und viel Verständnis - gerade für die Belange von Frauen - den psychologischen Background für einen fundierteren Yogaunterricht.

Gleichzeitig setzt sie mit Verspieltheit die tollen Düfte des Aura Soma ein, so dass ich sie bereits mehrmals für Workshops in Neuss gewinnen konnte. Ihre Anhängerschaft im Rheinland - meist Frauen - wächst von Mal zu Mal. Sie ist ein Beispiel für eine undogmatische Kundalini Yoga Lehrerin, die sich und ihren Weg immer mehr findet und mit einem Lächeln ihre „Schwächen“ kundtut und dadurch mehr gewinnt als verliert. Im April 2014 war sie wieder in Neuss zur Fortbildung „Yoga & Psychologie“. In der Mittagspause habe ich dieses Interview mit ihr geführt.

Devinderpal Kaur: Vasanti, warum, denkst du, sind so viele Frauen beim Kundalini Yoga aktiv?

Vasanti: Ich glaube, dass Frauen einfach durch ihre Sozialisation nach innen horchen, sich hinterfragen und nach Antworten suchen. Sie haben mehr gelernt, sich ihre Gefühle anzuschauen und sind offener für spirituelle Dinge. Es ist für Frauen immer noch gesellschaftlich akzeptierter. Und Frauen setzen sich in Bewegung, um sich zu verändern oder sich etwas Gutes zu tun.

Was suchen Frauen beim Yoga?

Erst mal wollen sie Entspannung und Gesundheit, sie wollen sich wohlfühlen und suchen eine Auszeit vom Alltag!

Was finden Frauen, deiner Meinung nach, beim Yoga?

Sie finden das, was sie gesucht haben und mehr! Sie finden neues Selbstvertrauen, sie finden das Heilsame in Kontaktsein mit anderen Frauen, wo sie sich anders austauschen können und sie eine neue Weltsicht erleben. Eine ganz andere Art, das Leben zu sehen, als bisher. Einen Zugang zu ihrer spirituellen Welt, zu ihrem spirituellen Selbst.

Ist Kundalini Yoga eher weiblich?

Nein! In jedem Yoga geht es darum, das Männliche und das Weibliche in sich zu balancieren. Man könnte auch sagen, es ist tantrisch. Aber grundsätzlich empfinde ich Kundalini Yoga als männlichen Stil, weil er von Männern für Männer entstanden ist und ich glaube, dass es in der Verantwortung von uns Frauen liegt, den weichen weiblichen Teil verfügbar zu machen. Und es auf unsere Bedürfnisse abzustimmen und zu übertragen.

Wie bist du zum Yoga gekommen?

Ich habe Psychologie studiert und meine Diplomarbeit über das Thema: „Schwangere Frauen getrennt von ihren Partnern“



geschrieben. In diesem Rahmen habe ich Gruppen von alleinstehenden schwangeren Frauen geleitet. Ich wollte sie unterstützen in der Geburtsvorbereitung und ihnen Übungen anbieten. Eine Freundin hat mir gesagt, wo man es lernen kann. Dazu musste man eine Yogaausbildung machen. Ich war in Hamburg bei Tarn Taran Singh in der Stufe 1 - das war meine erste Yogastunde und gleichzeitig meine erste Yogaausbildung.

Wie lebst du mit Kundalini Yoga?

Ich unterrichte viele Kurse, mache meine Meditation am Morgen. Kundalini Yoga hat komplett mein Weltbild verändert, um es zu beschreiben, bräuchte ich einen ganzen Roman. Wir sind alle eins und wir sind eins mit Gott. Das heißt, alles was ich sehe, bin ich. Es ist wichtig zu lernen, alles, was man erlebt, anzunehmen. Das gilt auch für Menschen. Mein Ziel ist eine bedingungslose Liebe zu allen, die sind, und zu allem, was ist.

Du kennst das Thema Trennung, bist jetzt in einer glücklichen Beziehung. Was hat dir geholfen?

Ich habe viele Trennungen hinter mir! Bisher war ich nicht gerade eine „Spezialistin“ für langjährige Beziehungen. Was mir jetzt hilft: 1. Ich bin älter und erfahrener, d.h. ich bin zufriedener und ruhiger mit mir selbst. Mein Selbstwert hängt nicht mehr von der Liebe einer anderen Person ab. 2. Ich bin bereit, alten Schmerz anzuschauen und loszulassen. Und ich erkenne, dass mein Partner meine Projektionsfläche ist. Was ich empfinde und fühle, hat nicht wirklich etwas mit seinem Verhalten zu tun. Da hat mir „The Work“ von Byron Katie sehr geholfen. 3. Ich bin, glaube ich, jetzt erst bereit für eine Beziehung. Früher war ich vor allem auf leidenschaftliche Geschichten aus - es konnte gar nicht dramatisch genug sein. Ehrlich: Ich hatte Angst vor echter Nähe und fürchtete mich vor dem Alltag mit Jemanden. Inzwischen kann ich das wirklich genießen. Meine innere Reifung ist ganz sicher ein Produkt meiner 27jährigen Kundalini Yoga Praxis.

Warum heißt du Vasanti?

Der Name Vasanti wurde mir von Osho gegeben und bedeutet „Frühling“. Die lebendige Leichtigkeit und unglaubliche Schönheit des Frühlings in mir und anderen zu entdecken inspiriert meine Arbeit immer wieder neu.

Wovon lebst du?

Von meinem Yogaunterricht und von Klienten in meiner Psychotherapeutischen Praxis sowie als Aura Soma Ausbilderin. Ich leite regelmäßige Fortbildungen und Workshops.

Du bist Diplom Psychologin, kannst du diese Arbeit mit Kundalini Yoga vereinbaren?

Ja, erst einmal durch die Art und Weise, wie ich auf Menschen schaue. Dadurch, dass ich gelernt habe, geduldig und annehmend zu sein und etwas Größeres in jedem zu sehen, hat sich meine Form von Psychotherapie und Umgang mit Menschen verändert. Vielen meiner Klienten gebe ich auch eine regelmä-

ßige Meditation und viele meiner Yogaschüler kommen in meine Beratung. Außerdem gebe ich mit meiner Freundin Atma Jot Kaur regelmäßig die Fortbildung „Yoga & Psychologie“.

Wie bist du zum Aura Soma gekommen?

Ich habe Aura Soma in einem Buchladen gesehen und erst einmal gedacht, dass das nichts für mich ist :-). Das mache ich immer mit den Dingen, bei denen ich später „hängen“ bleibe. Auf einer Messe

habe ich dann eine Kurzberatung gebucht und war sehr berührt, weil ich mich so gesehen fühlte. Als dann wenig später mein Lehrer Dominic Yeoman erstmals in Deutschland unterrichtete, wusste ich intuitiv, dass ich dabei sein musste.

Wie vereinst du Psychologie, Kundalini Yoga und Aura Soma?

Ganz besonders gerne in speziellen Workshops, wie ein Yoganachmittag einmal im Monat, der sowohl eine Übungs-

reihe enthält, wo wir mit den Aura Soma Essenzen arbeiten und mit Selbsterfahrungsübungen aus der Psychologie. Diese Kombination ist so kraftvoll, dass die Teilnehmer sich sehr schnell positiv verändern.

Vielen Dank, Vasanti!

Mehr über Vasanti:
www.meerfrauen.de

Einfach schwanger werden?

Mit Fruchtbarkeitsyoga zum Wunschkind

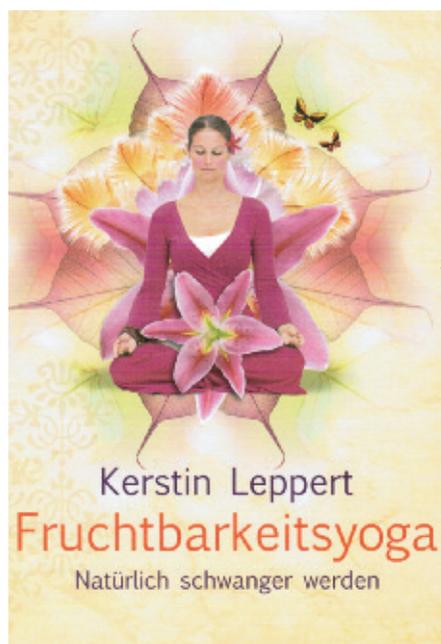
Von Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert

„Wir möchten ein Kind!“ Das klingt so einfach – und für einige ist es das auch. Manche Frauen werden schwanger, ohne darüber nachzudenken und bekommen ihre Kinder scheinbar problemlos. Für andere hingegen ist es ein weiter Weg vom Kinderwunsch zum Wunschkind. Ein Kind zu empfangen ist bei aller biologischen und medizinischen „Machbarkeit“ immer noch ein Wunder, etwas nicht Planbares, ja Mystisches. Im Kundalini Yoga spricht man davon, dass Kinder sich ihre Eltern aussuchen, nicht umgekehrt. Daher heißt es ja auch „Empfängnis“ – man empfängt ein Baby wie ein Geschenk.

Wie Stress die Fruchtbarkeit einschränkt

Stress ist ein vielstrapazierter Begriff und ein in der heutigen Zeit vorherrschendes Thema. Dabei sind wir dafür gemacht, in einem Wechsel von Spannung und Entspannung zu leben, Anstrengungen zu unternehmen, Herausforderungen zu meistern. Ein Leben in der Hängematte wäre für die wenigsten Menschen befriedigend - so verlockend es auch erst erscheinen mag. Doch viele Menschen fühlen sich vom Druck der permanenten Anforderungen, die in Job, Privatleben und sogar in der Freizeit an sie gestellt werden, überfordert und gestresst. Man braucht nicht darüber zu diskutieren, ob früher mehr und härter gearbeitet wurde – Fakt ist, dass innere und äußere Belastungen, die bewusst oder unbewusst auf uns wirken, zu einem multifaktoriellen Prozess führen, dessen Ergebnis chronischer Stress ist. Dauerquellen für weitere Belastungen sind finanzielle Probleme, eine unbefriedigende Arbeitssituation, familiäre Sorgen, fehlende soziale Bindungen und Probleme in der Partnerschaft.

Stress wird von jedem Menschen subjektiv anders empfunden; manche Menschen



scheinen stressresistenter als andere. Oft liegen die Wurzeln dafür in der Kindheit oder der biologischen Grundausstattung, die wir mitbekommen haben. Unsere Welt, das Gesellschaftssystem, in dem wir leben, wird jedoch in der Gesamtheit immer schneller, hektischer und reizüberfluteter – und unser archaisch geprägtes Nervensystem hält dem nicht immer stand. Stress wirkt sich auf Denken, Fühlen, Verhalten und körperliche Funktionen aus und beeinflusst auch die Fruchtbarkeit (Fertilität). Dabei ist es egal, ob es sich um positiven Stress handelt, sogenannten Eustress, oder um negativen Stress, Distress genannt.

Fruchtbarkeit, Drüsensystem und Chakras

Die Fortpflanzungsorgane funktionieren nicht eigenständig, sondern die Fruchtbarkeit wird durch Hormone gesteuert, die im Drüsensystem gebildet werden. Dabei spielt die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) als Hauptsteuerungs-

organ eine zentrale Rolle, dort, wo nach yogischem Wissen das Dritte Auge, das sechste Chakra, liegt. Die Hypophyse steht in Verbindung mit dem Zwischenhirn (Hypothalamus). Der Hypothalamus, ein kleines, aber bedeutsames Zwischenhirnareal, ist das wichtigste Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems. Das vegetative System steuert nicht nur Temperatur, Herzschlag, Blutdruck, Nahrungs- und Wasseraufnahme, Wach- und Schlafrythmus, sondern auch Sexual- und Fortpflanzungsverhalten. Die Steuerungszentrale Hypophyse verbindet dabei körperliche und seelische Vorgänge. Gefühle bestimmen das Denken und liefern Informationen, die vom Körper verarbeitet werden und zu physischen Reaktionen führen.

Wenn Stress länger anhält, stellt der Körper zum Selbstschutz Funktionen, die nicht lebensnotwendig sind, ein - wie die Fruchtbarkeit. Symptome hierfür können sein: ein unregelmäßiger Zyklus, ausbleibende oder zu starke Monatsblutung, schwankende Hormonwerte und Samenqualität, Pilzinfektionen. Lange Zeit hat die Fortpflanzungsmedizin derartige Zusammenhänge bestritten, doch mittlerweile gelangen immer mehr Mediziner zu der Überzeugung, dass Stress und psychische Probleme wie Depressionen der Eizellreifung sowie beim Mann der Spermienentwicklung entgegenwirken.

Ganzheitliches System

Fruchtbarkeitsyoga ist ein von mir entwickeltes System aus Körper- und Atemübungen, Meditationen, Visualisierungsübungen, Massagen, Entspannung sowie Tipps zu Lebensführung, Ernährung und Bewusstseinschulung, das Frauen auf ihrem Weg zum Wunschkind unterstützen will. Einer der Grundsätze beim Yoga ist, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Daher kann Yoga die Fruchtbarkeit anregen und steigern,

„When a woman loses her reverence to a man, that man becomes her reference. There's no relationship. It's over. Finished. When a man loses the ability to protect the woman, man loses the prospect of life.“ (Yogi Bhaajan)

Fortsetzung von Seite 13

indem die Durchblutung in den dafür wichtigen Organen und Drüsen über Bewegungs- und Atemübungen verbessert wird. Das regelmäßige Praktizieren der Yogaübungen stärkt Wahrnehmung und Körpergefühl und hilft, „aus dem Kopf in den Bauch“ zu kommen. Als Nebeneffekt können bei der Frau Beschwerden wie das prämenstruelle Syndrom oder schmerzhaftes Regelblutungen gelindert werden. Zudem werden die Eierstöcke angeregt und die Gebärmutter optimal aufgerichtet.

Durch das regelmäßige Üben der Yogaprogramme wird die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, erhöht und die Voraussetzungen für Empfängnis und Geburt eines gesunden Kindes verbessert. Die Übungen aus dem Fruchtbarkeitsyoga regen die Durchblutung der



Beckenorgane an und können einen regelmäßigen Zyklus und Eisprung unterstützen. Die Fruchtbarkeit des Paares als Summe zweier Individuen steigert sich, indem sowohl beide Yoga praktizieren als sich auch gemeinsam auf der körperlichen und seelisch-geistigen Ebene weiterentwickeln.

Ich freue mich, schon viele Rückmeldungen aus ganz Deutschland von Frauen erhalten zu haben, die nach meinem Buch schwanger geworden sind – und seit Mitte 2013 ist „Fruchtbarkeitsyoga“ auch übersetzt und in Großbritannien und den USA erhältlich.



Kundalini Yoga für traumatisierte Frauen

Wieder Boden unter den Füßen

Von Ellen Ram Inder Kaur Uebigau

Ich habe viele Jahre Gruppen für Frauen mit Essstörungen und in Co-Abhängigkeit beratend und moderierend begleiten dürfen. Im Rahmen eines Projektes bot sich die Möglichkeit, einen Yogakurs für Frauen mit Essstörungen anzubieten.

Eine der Teilnehmerinnen kannte ich schon über einen längeren Zeitraum aus einer der Frauengruppen. Durch das gewachsene Vertrauen hat sie sich auf diesen Yogakurs eingelassen. Das war nicht selbstverständlich, denn auf Grund ihres durch sexualisierte Gewalt erlebten Traumas mit den Folgen einer Essstörung, Alkoholabhängigkeit und diagnostizierten Borderline-Störung hatte sie sehr mit den Herausforderungen des Alltags und sich selbst in Beziehung zu anderen zu kämpfen. Nach den Yogastunden sagte sie selten etwas und verschwand schnell. Einige der Übungen konnte sie nicht mitmachen, da sie sonst Flashbacks bekommen hätte. Dies hat mich gelehrt, in meinen Anleitungen besonders achtsam zu sein.

Doch zum Ende des Kurses erzählte sie mir, wie sie das Yoga in ihren Alltag integriert hatte. An einem Tag war sie sehr erschöpft, hatte jedoch verschiedene Arzt- und Therapietermine zu bewältigen. Nach einem der Termine wäre sie am liebsten zu Hause geblieben. Doch sie erinnerte sich an die Kirtan Kriya und erzählte mir, dass diese ihr die Energie gegeben hätte, sich nochmals zum nächsten Termin auf den Weg zu machen. Sie sagte: „Ellen, es ist doch besser ‚Sa Ta Na Ma, Sa Ta Na Ma...‘ zu sagen als immer ‚Ich kann nicht mehr, ich kann nicht mehr...‘ - und dann habe ich die Kraft gehabt, meine Sachen zu erledigen.“ Durch ihre Erzählung ist mir so deutlich geworden, dass ALLES, was wir ständig wiederholen, ein Mantra ist und es bei uns liegt, uns damit zu unterstützen oder herabzuziehen.

Einige Zeit später, als ich nicht mehr in der Einrichtung gearbeitet hatte, erhielt ich von dieser Frau eine Mail, in der sie sie mir schrieb, dass sie jetzt seit einem Jahr an der VHS einen Kundalini Yoga Kurs besuchen würde. Es sei noch immer eine Herausforderung für sie, regelmäßig hinzugehen, aber sie würde merken, wie sie sich stabilisiert und nicht mehr so stark in das Loch ihrer Depressionen fällt. Ihre Rückmeldung hat mich zutiefst berührt.



*„You should not create beauty out of your garments or your makeup.
You must create beauty out of duty.“ (Yogi Bhaṣan)*

Fünf praktische Kundalini Yoga Tipps

Notfallprogramm für gestresste Mütter

Von Ramdesh Kaur; übersetzt von
Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Das steht fest wie das Amen in der Kirche: Kinder können einen immer wieder an den Rand der Verzweiflung treiben. Sie drücken die Knöpfe der Personen um sie herum, um menschliches Verhalten kennenzulernen, um Grenzen auszuloten, um uns zu helfen zu begreifen, dass es nie persönlich gemeint ist. Sie sind große Lehrer in kleinen Körpern.

Meistens erfüllen Mütter ihre Aufgaben auf großartige Weise. Doch immer mal wieder kommt es zu Zusammenbrüchen. Meistens resultieren diese aus einer Kombination von Müdigkeit und angeschlagenem Nervensystem. Wenn du dich gerade in einem 10 – 9 – 8 – 7 – Countdown befindest und kurz vor dem Explodieren stehst, dann findest du hier fünf Kundalini Yoga Techniken, die einer vielbeschäftigten Mutter schnell helfen können.

1. Unbezahlbares Pranayama

Die Atmung durch das linke Nasenloch

Diese Atemweise beruhigt dich schnell, wenn du mal wieder von den vielfältigsten Aktivitäten überwältigt bist. Setz dich einfach hin (selbst wenn deine Kinder gerade schreiend auf dir herum turnen) und verschließe dein rechtes Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch. Schließe deine Augen. In nur ein paar Minuten wird sich dein Gehirn entspannen. Nun ist es viel einfacher, mit dem Kindergezänk umzugehen.

2. Sag deinem Kopf, dass er abschalten soll

Einatmen Sat, Ausatmen Nam

Fleißige Mütter behaupten oft, dass sie keine Zeit für eigene spirituelle Praktiken hätten. Es gibt einen Weg zu meditieren, während du Pfannkuchen backst, Getränke in kleine Hände gibst oder mit dem Auto fährst. Atme ein und singe im Geiste ‚Sat‘, atme aus und singe im Geiste ‚Nam‘. Das ist ganz einfach. Dieses Mantra verbindet dich mit deiner Seele.

3. Chanten zur Rettung

Waheguru Waheguru Waheguru Wahejio

Das Mantra ‚Waheguru Waheguru Waheguru Wahejio‘ kann dir helfen, dich von Wut und Ärger zu befreien. Es ist ein schönes, einfaches und einprägsames Mantra. Der Schlüssel ist ‚einfach‘, denn dann singen vielleicht sogar deine Kinder mit. Dieses Mantra konstatiert, dass das Göttliche hier und jetzt ist und du es aus ganzer Seele wahrnehmen kannst. Es ist eine Affirmation aus alter Zeit. Du kannst deine Energie verändern, wo immer du dich gerade aufhältst.



4. Notfall-Asana

Stärkung des Nervensystems

Diese kurze Übungsfolge kann dein Nervensystem stärken und beruhigen. Deine Sicherungen halten etwas länger durch. Wenn du deinen Geduldslevel erhöhen willst, das ist der beste Weg von innen heraus.

- Komme in die Dreiecksposition und bleibe für drei Minuten in dieser Haltung. Atme lang und tief. Wenn deine Muskeln zu zittern anfangen, dann beginnt dein Nervensystem sich auszugleichen.
- Komme anschließend in Gurupranam. Du befindest dich im Fersensitz und beugst dich vor, bis dein Kopf den Boden berührt (du kannst ein Kissen als Unterstützung nutzen). Strecke deine Arme lang vor dir aus. Die Hände legst du in Gebetshaltung zusammen. Halte die Arme gerade gestreckt und lasse deinen ganzen Körper auf den Boden sinken. Wenn du dich eingeengt fühlst, dann kannst du deine Knie spreizen. Atme tief für drei Minuten.

5. Kurzurlaub

Mache eine Phantasiereise

Phantasiereisen können wie Tankstellen am Wege sein. Sorge dafür, dass dein Kind beschäftigt ist, setze dir Kopfhörer auf und schließe die Augen. Lausche der Reise und schenke dir eine Minipause. Du wirst dich hinterher entspannter fühlen.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage
(www.spiritvoyage.de).



Gebor(g)en in Tönen

Von Kiria Silke Vandekamp



Singen in der Schwangerschaft kann eine hervorragende Unterstützung sein, die Frau mehr in ihren Körper zu bringen, sie zu erden, zu verwurzeln, um die Veränderungen, die mit ihr geschehen, besser integrieren und sogar schätzen zu lernen. Es kann ihr helfen, sich ihrer weiblichen, mütterlichen, empfangenden Seite mehr zu öffnen und sich dabei gleichzeitig ausgeglichen, anmutig und kraftvoll zu fühlen.

Auf der physischen Ebene verbessert regelmäßiges Singen die Elastizität der Atemmuskulatur, des Lungengewebes, es reinigt die Nebenhöhlen und Atemkanäle, trainiert die Gesichts- und Bauchmuskulatur, stimuliert die Bauchorgane, verbessert Körperwahrnehmung und -haltung, stärkt Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur.

Die Wellen der Geburt meistern

Singen und Atmen sind untrennbar miteinander verbunden. In der Schwangerschaft wird es mit wachsendem Bauch schwieriger für die Frau, tief in den Bauch hinein zu atmen. Da ihr Kind jedoch noch nicht selber atmen kann, muss sie für zwei atmen. Mit jedem tiefen Atemzug der Mutter erhält es eine wunderbare Sauerstoffdusche. Durch die tiefe Atmung beim Singen verlängert sich die Ausatemphase zu einem gleichmäßigen Strömen, wie es für die Geburtsatmung nützlich ist. Hat sie geübt, sich zu entspannen, tief zu atmen und offene Vokale zu tönen oder zu singen, hat sie sich damit ein wunderbares Werkzeug geschaffen, um die Wellen der

Geburt zu meistern und sicherzustellen, dass ihr Kind gut mit Sauerstoff versorgt wird.

Glückshormone werden ausgeschüttet

Auf der emotionalen Ebene wirkt Singen entspannend, hilft Stress abzubauen und stärkt das Selbstbewusstsein. Das Liebes- und Bindungshormon Oxytocin, welches beim Singen vermehrt ausgeschüttet wird, ist auch bekannt als Wehen- und Stillhormon, da es Gebärmutterkontraktionen fördert und nach der Geburt die Milch fließen lässt. Kann eine Frau genügend Oxytocin produzieren, wird sie eine ausreichend starke Wehentätigkeit entwickeln können, um ihr Kind natürlich zu gebären.

Durch die Ausschüttung von Endorphinen, die für euphorische Zustände verantwortlich sind, wird auch das Kind mit diesen Glückshormonen geflutet, die über das mütterliche Blut und die Placenta zum Kind gelangen. Endorphine sind körpereigene Opioide, Schmerzmittel, die auch während der Geburt helfen können, den Wehenschmerz zu lindern oder gar nicht erst ansteigen zu lassen.

Singen ist Meditation

Auf der mentalen Ebene ist Singen eine Form der Meditation. Sie bündelt den Geist und schult unsere Aufmerksamkeit und Konzentration. Durch bewusstes Auswählen der Liedtexte kann die Schwangere ihre Geisteshaltung schulen und Zuversicht für Geburt und Mutterschaft erlangen. Während der Geburt kann das Singen

wie ein Halteseil sein, an dem die Gebärende sich entlang hangelt, ihren Geist zentriert, ohne ins Denken (Neocortex) abzurutschen, denn das ist hinderlich für den Geburtsprozess, der als archaischer Prozess (Stammhirn) am besten ungestört, in vertrauter Atmosphäre funktioniert.

Auf spiritueller oder energetischer Ebene erhöht das Singen die Schwingung im Körper der Mutter und sie kann sich leichter an die Schöpfungsenergie anschließen. Mit gezielt ausgewählten Liedern dieser Effekt noch verstärkt werden (z.B. „Ra Ma Da Sa“, „Ek Ong Kar Sat Nam Wahe Guru“, Pavan-Meditation).

Verbindung zwischen Mund und Muttermund

Unter traditionellen Hebammen ist auch eine energetische Verbindung zwischen dem Mund und dem Muttermund bekannt. Presst die Gebärende ihre Lippen ängstlich zusammen, wird sich der Muttermund schwerlich öffnen. Singt sie, tönt sie, prustet mit weichen Lippen oder küsst inniglich ihren Liebsten, kann auch der Muttermund weich werden und sich leichter öffnen.

Im Bauch der Mutter ist es niemals still und ab etwa 22. Schwangerschaftswoche beginnt das Ungeborene zu hören. Musik und Klänge stimulieren sein Gehirn und die Sinnesentwicklung. Es hört viele verschiedene Töne, wie den Herzschlag der Mutter, das Gurgeln ihrer Verdauungsorgane, das Rauschen des Blutes durch die großen Bauchgefäße und die Stimmen der Eltern. Das alles gibt ihm ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Auch nach der Geburt wirken solche Klänge beruhigend auf das Neugeborene.

Singt die Mutter in der Schwangerschaft, werden die Schwingungen der Töne über Knochen, Gewebe und Fruchtwasser übertragen, das Baby wird durch die Vibration der Töne sanft massiert und im Klang gebadet. Mütter, die regelmäßig während der Schwangerschaft gesungen haben, sagten aus, dass ihre Kinder eine klare Präferenz bezüglich der Lieder zeigten, die während der Schwangerschaft gesungen wurden, so kann sie ihr Kind auch schon an ein Schlaflied gewöhnen.

Mantras für Mütter

Im Kundalini Yoga gibt es einige wunderbare Meditationen und Mantras für werdende Mütter, wie z. B. die Maha Shakti Meditation (Adi Shakti). Wenn die Schwangere rechtzeitig anfängt, sich mithilfe des Singens oder Tönens vorzu-

bereiten, um sich mit ihrer Unterstützung durch die „Geburtswellen“ zu manövrieren, bevor der Schmerz sie ergreift, können die Töne ihr helfen, wie ein Surfer auf den Wellen zu surfen, anstatt sich von ihrer Wucht erdrücken zu lassen. Die Ton-Vibrationen die während des Tönens

und Singens entstehen, massieren ihr Gewebe, erhöhen damit die Durchblutung und die Lebendigkeit der Zellen und breiten sich aus bis in ihr Becken. Das hilft ihr locker und entspannt in ihrem Körper zu bleiben und vielleicht sogar die Geburt zu genießen.

Kiria Silke Vandekamp, Jahrgang 1974, ist Hebamme und Sängerin und derzeit in der Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin für Schwangere und Rückbildung, mehr Infos unter www.kiria.de.



Mit Hormonyoga zu Stabilität und Gleichgewicht

Im Auf und Ab der Gefühle

Von Anand Kaur Seitz

Drüsen sind die Wächter unserer Gesundheit – aber vor allem unserer Gefühle. Jede Frau weiß, wie sich das Auf und Ab im Monatszyklus emotional auswirkt, nicht zu reden von den massiven hormonellen Umbrüchen von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Dazwischen gibt es Menstruationsbeschwerden, Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS, Phasen sexueller Unlust, unerfüllten Kinderwunsch und viele andere Leiden, die – von der Migräne bis zur Depression – mit den Hormonen in Verbindung gebracht werden. Eine Studie in einer englischen Nervenklinik beispielsweise führt die Erkrankungen von mehr als 75 Prozent der weiblichen Patienten auf gravierende Hormonmangelwerte zurück, die nicht auf die klassischen Psychopharmaka ansprechen. Frauen sind kontinuierlich durch die kleinen und großen hormonellen Veränderungen herausgefordert, die den Status Quo in Frage stellen. Sie müssen lernen, diese Lebenswirklichkeit konstruktiv zur Entwicklung der eigenen Potentiale zu nutzen und die eigene Intuition und Sensibilität in ihren Dienst zu stellen; das setzt inneren Halt, Stabilität und vor allem ein starkes Drüsen- und Nervensystem voraus.

*„Dein Benehmen wird nicht von dir kontrolliert. Es hängt von deinem Drüsen-system ab. Dein Geist kann jedes Mal ausflippen, wenn in deinem Blut in ein Drüsenungleichgewicht herrscht.“
(Yogi Bhajan)*

Mit Hormonyoga zur hormonellen Balance

Hormonyoga-Sets und Meditationen aus dem Kundalini Yoga können gezielt über die Chakraaktivierung und eine verbesserte Durchblutung und Pranaversorgung bestimmte Drüsen stimulieren, z. B. die Eierstöcke, die Nebennieren oder die Schilddrüse. Gerade im Bereich des Sakralchakras, der Hüften und im

Becken, also im Bereich der direkten Produktion der Geschlechtshormone, können akkumulierter Stress und Anspannung aufgelöst werden, die die Funktionsfähigkeit der Keimdrüsen blockieren. Zusammen mit einer Aktivierung der übergeordneten Zentren, vor allem Hypothalamus und Hypophyse, kann das Drüsen-system angeregt werden, hormonelle Ungleichgewichte oder eine generell nachlassende Produktion von Sexualhormonen auszugleichen, die Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden, PMS, Potenzstörungen oder Fruchtbarkeitsprobleme verursachen.

Allerdings muss die hormonelle Situation vorher abgeklärt werden. Manche Situation verlangt bei nachlassender Hormonproduktion, beispielsweise in den Wechseljahren, nach einer Aktivierung; andere, wie manche Schilddrüsenprobleme oder Tumorerkrankungen, sind eher durch die Überfunktion spezifischer Hormone oder Immunreaktionen gekennzeichnet und brauchen eher eine Entschleunigung und Beruhigung des Systems über den Parasympatikus. Die körperliche Wirkung der Sets auf das

Hormonsystem wird durch die Nervenzustärkung und den gezielten Abbau psychischer Belastungen ergänzt, vor allem über speziell ausgesuchte Meditationen, die dem jeweiligen physischen oder seelischen Problem Rechnung tragen.

Die Hormonyogasetts aus dem Kundalini Yoga und überhaupt die ganzheitliche Arbeit mit Kriyas zielen eher darauf ab, die Drüsen als Gesamtsystem zu unterstützen, um es in die Lage zu versetzen, Disharmonien selbsttätig wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit wird eine zu einseitige Stimulierung spezieller Hormone vermieden, die riskieren würde, neue Ungleichgewichte zu produzieren – die Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues bewirken beispielsweise eine durchschnittliche Steigerung der Östradiolproduktion um 254 Prozent! Durch die Verbindung dynamischer Asanas mit Pranayama und Dhyana und vor allem die Integration vielzähliger rhythmischer Elemente ist das Kundalini Yoga besonders geeignet, die hormonellen Steuerungszentren im Gehirn und das autonome Nervensystem anzuregen und neu auszurichten. Ergänzt werden müssen sie durch Elemente von Stille und



Mit Yoga durch die Wechseljahre, Seminar im Februar 2014 in Hamburg



durch innere Freiräume, in denen die Impulse zur Entfaltung kommen können.

„Meditation ist eine Pflicht deinem Selbst gegenüber. Der Moment, in dem du dir deines Selbst bewusst wirst, ist der Moment, wo du für dich selbst schön wirst; denn in dem Moment, wo du dich auf dein Selbst konzentrierst, ändert sich deine Frequenz und das Universum um dich herum ändert sich ebenfalls. Das ist ein kosmisches Gesetz.“ (Yogi Bhajan)



Frauen tanzen Shakti Dance



Anand Kaur berät eine Teilnehmerin

Rhythmus, Klang und Atem für das Drüsengleichgewicht

Shaktis sind hormonelle und rhythmische Wesen. Ihr hochsensibles interaktives Drüsensystem, das über zahlreiche Rückkopplungsschlaufen arbeitet und eng mit dem Nervensystem vernetzt ist, kommuniziert über chemische Botschaften im homöopathischen Mikrogrammbereich und reagiert extrem feinfühlig auf innere und äußere Ungleichgewichte. Die Störanfälligkeit durch Umweltbelastungen, Toxine, alltäglichen Dauerstress und Reizüberflutung ist extrem hoch und wird durch die zunehmende Abkehr von den natürlichen Lebensrhythmen und den zyklischen Abläufen des Mondes und der Natur, die das Drüsensystem gesund erhalten, noch verstärkt.

Die Hormone reagieren aber nicht nur auf aller kleinste chemische Abweichungen, sondern auch auf eine rhythmische Beeinflussung durch Bewegung, Atmung und die besonderen Klangmuster von Mantras. Das kann genutzt werden, um den Hypothalamus anzuregen, der als übergeordnete Instanz Hormon- und Nervensystem miteinander verbindet und so die chemische Zusammensetzung im Gehirn zu verändern. Yogi Bhajan vergleicht das hochkomplexe neuro-endokrinale System, das aus der engen Zusammenarbeit von Drüsen- und Nervensystem entsteht, mit einem Orchester, in dem der Hypothalamus als „Dirigent“ entsprechende Botenstoffe

ausschickt und gezielte Änderungen in den endokrinen Drüsen, aber auch im autonomen Nervensystem und insgesamt im Stoffwechsel bewirkt.

Insbesondere der Atem wird dabei zum „Taktstock des Dirigenten“; reduziert sich die Atmung beispielsweise auf weniger als vier Atemzüge pro Minute, wird die Verbindung zwischen Hypothalamus, Epiphyse und Hypophyse geöffnet, Amrit (innerer Nektar) wird freigesetzt, die Geschwindigkeit der neuronalen

ung. Kundalini Yoga stellt die Werkzeuge zur Verfügung, zum „Dirigenten“ dieses hochkomplexen Systems zu werden und die Verantwortung für das eigene Geschick und die Erfüllung der Lebensträume zu übernehmen; mit Rhythmen und Klängen als kraftvollen Instrumentarien „die Noten zu verändern, Akkorde des Glücks zu verfassen ... und über ein ausgewogenes Drüsensystem Gefühle inneren Gleichgewichts und Wohlbefindens zu erzeugen.

Verbindungen heraufgesetzt und ein Zuwachs an Vitalität ausgelöst.

Neben dem Atem kann der Klang gezielt Hormon- und Nervensystem beeinflussen. Beim Chanten bringt die Vibration die vierundachtzig Meridianpunkte im Gaumen zum Schwingen, die dem Hypothalamus Impulse senden, die aus den Wiederholungen der Klangmuster entstehen. Sie wirken dann wie die Tasten eines Computers, die die Anweisungen zur Aussendung von Drüsensekreten und anderen chemischen Botenstoffen in alle Bereiche des Körpers und des Gehirns geben. Die Rhythmen von Atmung und Klang sind so in der Lage, die „getrennten Instrumente des Fühlens, des Bewusstseins und der Energie“ über den Hypothalamus zu koordinieren und das Drüsensystem gesund zu halten.

„Jede Frau ist Gottes manifestierte Kraft; Respekt und Verehrung sind etwas, das ihr gegebenes Recht ist, das ihr natürlicherweise zusteht; ihre Ehre, ihr Adel und ihre Unbesiegbarkeit, wenn sie ihre rechtmäßige Macht und Majestät als Shakti in Anspruch nimmt. JEDE FRAU IST EINE GÖTTIN!“ (Yogi Bhajan)

Akkorde des Glücks spielen und den Weg der Shakti gehen

Die Drüsen sind Instrumente für Energie und Stimmungen im ganzen Körper; Sympathikus und Parasympathikus sind Instrumente für Handlung und Entspann-

Der Frau mit ihrem hypersensiblen Hormonsystem sind diese Techniken als kostbares Geschenk gegeben, um ihre besondere Verantwortung als Verkörperung der Adi Shakti und Trägerin der weiblichen Schöpferkraft auszufüllen. So können die Phasen hormonellen Ausnahmezustands – wie die Wechseljahre, ein besonders dankbare Phase für Hormonyoga im Kundalini Yoga - fruchtbar gemacht werden, um den Weg der Shakti und der „Weisen Frau“ zu gehen.

„Wir machen Yoga nur um unser Drüsensystem zu stimulieren, damit das parasympathische Nervensystem uns in die Lage versetzt, Glauben in unseren Schöpfer zu haben, Eine Haltung der Dankbarkeit ist alles, wonach wir suchen, wonach wir uns sehnen.“ (Yogi Bhajan)

Anand Kaur Seitz leitet das ANAND NIVAS, Institut für Yoga, Beratung und Training in Bremen. Sie ist Leadtrainerin in der Kundalini Yoga Lehrerausbildung und konzipierte die fünf Module „Hormonyoga im Kundalini Yoga“, als Einzelworkshops oder als Aus- und Fortbildung für Yogalehrerinnen. Infos und Termine unter www.AnandNivas.de, Tel. 04242/ 597159, info@AnandNivas.de.

Widerstandskraft gegen Zusammenbrüche

Von Ada Devinderjit Namani und dem Team der Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in 3HO e. V.

Das Alter gilt im Yoga als eine Zeit der Einkehr, des Loslassens äußerer Orientierung und Verpflichtungen. Wir werden luftiger, ätherischer, geistiger, und Meditation fällt leichter. Für nicht wenige Senioren – häufiger noch, Seniorinnen, – kommt es indes ganz anders. Ihr Alltag steht dem einer berufstätigen allein erziehenden Mutter in nichts nach. Dabei fehlen die körperliche Elastizität der jungen Jahre und die Freude, einen kleinen Menschen sich entwickeln zu sehen. Das Ergebnis kann völlige Erschöpfung sein, für Besinnung und Meditation bleibt oft keine Zeit.

Die Rede ist von Angehörigen, die einen schwer erkrankten Partner pflegen. Dies sind die Heldinnen des Alltags, die ohne Orden bleiben. Leider auch in dem Sinne heldenhaft, dass viele Menschen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration sich sehr scheuen, pflegerische Hilfe von außen anzunehmen. Dazu kommt oft Vereinsamung.

Aus der Liebesehe in die Pflegeverantwortung

Erika und Bertram hatten aus Liebe geheiratet, sie waren beide voll berufstätig und hatten sich sehr auf die Rente gefreut. Da bekam Bertram die Diagnose Parkinson. Zunächst war der Verlauf der Erkrankung langsam und medikamentös aufzuhalten. Die beiden unternahm noch schöne Reisen, aber mit Angst und bereits kleinen Einschränkungen – wir sprechen von adaptivem, noch gut integrierbarem Stress.

Nach einigen Jahren wurde der Parkinson dann rapide schwer, keine ärztliche Maßnahme griff mehr, und es kam eine Demenz-Erkrankung hinzu. Erika mutete sich immer mehr und schwerere Arbeit zu. Während sie versuchte zu schlafen, befürchtete sie, er könnte stürzen, denn er lief hyperaktiv durch die Wohnung. Erika kam in chronischen Druck und Stress – so sehr sie sich auch bemühte, sie konnte die Situation nicht ändern.

Erika übernahm nach und nach die gesamte Verantwortung für Bertram, der zudem an allem, was sie tat, etwas auszusetzen hatte – leider Teil seines Krankheitsbildes. Das Gefühl für ihre eigene Person und Bedürfnisse ging ihr verloren. Das ging so weiter, bis Erika

eines Tages zusammenbrach und völlig erstarrte. Der chronische Stress war in toxischen Stress übergegangen und wirkte sich vergiftend auf alle zehn Körper aus. Freunde brachten sie in die Psychiatrie und Bertram in die Kurzzeitpflege – bald darauf ins Pflegeheim. Erika, deren innere Leere und Panikattacken anhielten, ging in einen Heilungsprozess mit Yoga und Psychotherapie.

Stärkung und Ruhe finden

Dort fand sie ein hilfreiches Bild, um sich selbst ihren Zustand zu erklären – und auch die Tatsache, dass ihre Heilung über ein Jahr dauerte. Ihr Zustand war wie der einer Düne, die so oft von der Brandung überrollt worden war, bis der Halt gebende Strandhafer-Bewuchs zerstört war. Der Bezug zu sich selbst ging verloren und damit auch die Möglichkeit, Vitalität durch Prana aufzubauen. Ohne den Bewuchs rieselte der Sand der einst stattlichen Düne einfach auseinander. Selbst im Verlauf des Heilungsprozesses konnte jede kleinere Welle oder Wind sie umwerfen, denn der neu angepflanzte

Schon 12 Minuten tägliches Yoga helfen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon zwölf Minuten täglicher Yogapraxis (für mehr ist in dieser Situation keine Zeit) pflegende Angehörige widerstandsfähiger gegen Zusammenbrüche machen kann. Von der Zell-Ebene bis zu kognitiven und mentalen Merkmalen verbessert sich alles innerhalb von acht Wochen erheblich, die Menschen sind weniger depressiv. Ganz naheliegender ist hierfür aus dem Kundalini Yoga das Anti-Stress-Set in für Senioren angepasster Form. Es hilft, das Nervensystem und die Mitte aufzubauen; aber auch wieder eine Rhythmisierung zwischen Aktivität und Regeneration zu erlernen.

Und neben dem Yoga? Der erste Schritt ist, anzunehmen, dass die Erkrankung des Partners unheilbar ist und weiter fortschreiten wird. Dies kann durch verfehltes Hoffnungs-Schüren der Medizin, und auch alternativer Heilmethoden, erschwert werden. Dann gilt es, Unterstüt-



Yoga für Seniorinnen

Strandhafer braucht Zeit, um die Düne wieder zu durchwurzeln.

Wie aber bauen sich diese Strandhafer-Wurzeln auf – oder noch besser, kann man zuvor vermeiden, dass das Netzwerk bricht? Mit anderen Worten, wie entsteht Resilienz? Erika benötigte Stärkung im gleichen Maß wie Ruhe. So begann sie mit portionierten Atemübungen, 4-mal ein, 4-mal ausatmen, unterstützt durch Armhaltungen. Mit Petra (aus dem Gatka) übte sie ihren Rhythmus von Sich-Zeigen und Sich-Zurückziehen neu ein, fühlte sich wieder als Herrin ihrer selbst und ihrer Grenzen. Übungen wie „Anti Stress Breathing“ halfen ihr, innere Anspannung in Aktivität zu verwandeln.

anzunehmen. Eine Tagespflege-Einrichtung oder ambulante Pflege ermöglichen wertvolle Stunden, um wieder zu sich zu kommen, Freundschaften und ein normaleres Leben zu erhalten. Es ist hier ein Schritt der Einsicht nötig, dass eine Pflege-Unterstützung kein Betrug am Partner ist – sondern eine Hilfe, auch um ihm länger und liebevoller zur Verfügung zu stehen.

Selbsthilfegruppen helfen

Eine Therapie oder Selbsthilfegruppe kann helfen, die Situation für sich zu verarbeiten; auch die Beziehung zum Partner und die langsame Trauer um ihn. Oft braucht es Hilfen, die ganze Bandbreite an Gefühlen wieder zu spüren, von denen meist nur Panik und

Leere übrig sind. Auch medikamentöse Unterstützung kann hilfreich sein, um die Stimmung aufzuhellen und den Nachtschlaf zu verbessern. Yoga kann es natürlich auch, aber alles aus eigener Kraft einregulieren zu „müssen“ ist an

diesem Punkt oft eine Überforderung. Noch immer ist es hart und herausfordernd für Erika, Bertrams Frau zu sein – im Pflegeheim hat sein Zustand seinen weiteren Verlauf genommen, was unendlich traurig ist, und von vielen besorgnis-

erregenden Zwischenfällen begleitet. Erika hat das für sie richtige Maß gefunden, für Bertram da zu sein – und dann wieder für ihr eigenes Leben einzustehen. Die Düne steht wieder, und das war ein langer Weg.



Guru Darshan Kaur Kolitsch, seit 20 Jahren auf dem Yogapfad unterwegs ...

Nun zu Eins ist die übliche Quote. 90 Prozent Frauen und ein paar vereinzelte Männer, so ist in den meisten Yogaklassen die Aufteilung. Die große Masse der Yogapraktizierenden und Unterrichtenden sind Frauen. Und doch wird Kundalini Yoga hauptsächlich von Männern bestimmt und von außen als eher männlich wahrgenommen - das liegt auch an der Disziplin und Strenge, die Teil der Lehren sind. Es gibt in Europa mehr von Männern geführte Ausbildungsschulen, welche die Szene prägen, als Frauen, die als große Lehrerinnen in Erscheinung treten.

Die goldene Kette der Lehrer bestand früher nur aus Männern, erst kamen die zehn Gurus, Yogi Bhajan bezieht sich auf Guru Ram Das, von ihm ging es über auf die nächste Generation. Im Moment sind auf den großen Yogabühnen, beispielsweise beim europäischen Yoga Festival, immer noch ältere Männer in der Überzahl. Sie dominieren die Großveranstaltungen, Frauen machen die Basisarbeit in kleinerem Rahmen. Man sieht: Wir sind noch mit einem Fuß im alten Zeitalter. Sat Nam, so ist das. Ich betrachte es einfach ohne Vorwurf - so waren (sind?) eben die Zeiten. Wir haben alle mitgemacht.

Doch auch dies wird im Wandel sein – „Be ahead of the times“, sei der Zeit einen Atemzug voraus. Erspüre intuitiv, was der nächste Moment bringt. Er wird Frauen bringen - eine Zukunft mit mehr Weiblichkeit, in der die gestörte Balance, die Übermacht des herrschenden Patriarchats, wieder in ein Gleichgewicht gerückt wird, in dem männliche und weibliche Qualitäten gleich präsent und geschätzt werden. Das goldene Zeitalter? Womöglich ...

Frauen, macht euch bereit!

Strukturwandel im Yoga und in der Welt

Für eine Zukunft mit mehr Weiblichkeit

Von Guru Darshan Kaur Kolitsch

Ihr seid mehr als eingeladen – die ganze Schöpfung ruft euch! Lasst uns sprechen und einander zuhören, lasst uns gemeinsam eine neue Struktur entwickeln, in der wir aufrecht stehen und die unser ganzes Wesen zur Geltung bringt. Spirituell angebunden stehen wir mit höheren Werten in Verbindung als nur den Gesetzen einer menschen- bzw. männergemachten Hierarchie. Wie kann diese Haltung in unserem Handeln, im Dharma, zum Ausdruck kommen?

Wie leiten wir mit yogischem Wissen eine Firma? Wie könnte eine neue, weibliche Ausbildungsstruktur oder Schulbildung aussehen? Welche Regeln möchten wir Frauen aufstellen und wie können wir in Mitgefühl regieren?

In Balance zwischen SEIN und TUN

Werdet sichtbar mit einer neuen Form und zeigt, dass es anders geht. Lasst uns ein lebendes Beispiel sein für eine neue Weltordnung. Dies beginnt im Kleinen, in unserem Gestaltungsbereich, in den Familien, Schulen, Firmen und Netzwerken. Schließt euch zusammen und entwickelt eine Führungsqualität, die mit der Schöpfungskraft selbst ein inniges Netzwerk bildet. Welch eine Kraft kann daraus erwachsen!

Lasst die Männer nicht alleine regieren, sie leiden ebenso unter dem alten System. Geht auf die großen Bühnen und vertretet eine weibliche Art. Jetzt ist der Moment, die Zukunft zu gestalten. Yogi Bhajan hat immer die Frauen erhoben, gefördert und ermuntert, in die Führung zu gehen. Seid bereit dafür, die Welt braucht uns.

Aber tue es auf deine weibliche Art - ohne Kampf. Mit einer gesunden Balance zwischen SEIN und TUN. Die Lehren sagen: „Be still and let the things come to you“ - lass deine Präsenz für dich wirken. KARTA PURKH - die harmoni-

sche Balance zwischen gelassenem SEIN, der Freude daran, und Freude am TUN mit Disziplin. Du kannst nur erfahren, wie das Göttliche für dich sorgt, indem du die Kontrolle aufgibst und eine Leere zulässt, worin sich Neues, Überraschendes zeigen kann.

Welch eine Freude, nicht stressgebeutelten Erfolg zu haben, sondern mit entspannter Schwingungsfrequenz! Das ist es, was vor Burn-out und Erschöpfung bewahrt. Entscheide selbst, ob du als Frau diesen leuchtenden, glücklichen Zustand, der dich als Führungskraft qualifiziert, mit Streckposition und 108 Fröschen hervorruft oder mit einer sinnlichen Massage, die dich in dein sanftes, fühlendes Wesen bringt. Beides wirkt, was ist in diesem Moment passend? Am Ende geht es um die innere Verbindung, in dir und von dir zum großen Kosmos.

„Vibrate the Cosmos and the Cosmos shall clear the path“

Das ist die Methode der Zukunft. Wir werden mehr erreichen, wenn wir in unseren Vorhaben auf unsere Seele eingeschwingen sind und ebenso auf alle Mitwirkenden im Team. Die Zeichen des Wandels sind schon da. Beispielsweise gibt ein neues Forum zur Vermittlung von professionellen Sprecherinnen: www.speakerinnen.org. „Wir glauben an Kollaboration – nicht an Wettbewerb“ steht groß auf der Seite. So entsteht Gemeinschaft!

Ich bin Yogi Bhajan dankbar für all die Techniken, die Lehren über Disziplin und Entspannung, aber wahre Weisheit ist, sie so anzuwenden, dass wir wirklich erblühen, ohne davon gestresst zu werden. Wisse, was dir gut tut und gehe selbstbewusst deinen weiblichen Weg im Kundalini Yoga. Sei mutig und segne dich selbst.



Yoga für heranwachsende Mädchen

Schutz in der Zeit großer Veränderung

Von Caroline Guru Jaswant Kaur Schoeniger

Die Idee, einen Kurs speziell für junge Mädchen/Teens anzubieten, entstand, als einige Frauen aus meinen Yogakursen ihre Töchter mit zum Unterricht brachten. Die zwischen zwölf und fünfzehn Jahre alten Mädchen waren nach der Stunde immer herrlich entspannt und meinten, es hätte ihnen gut gefallen. So richtig wohl fühlten sie sich aber nicht im Kreise der Erwachsenen und eine fragte mich, ob es nicht einen Kurs für Mädchen in ihrem Alter geben würde.

Als dann zwei meiner Freundinnen über häuslichen Stress mit ihren pubertierenden Töchtern klagten, war ich restlos überzeugt. Zur ersten Stunde kamen die Töchter meiner Freundinnen und einige andere, die durch den Werbeflyer aufmerksam wurden. Die Teens waren zwischen 12 und 18 Jahren. Auf meine Frage, was sie sich vom Yoga erhofften und wünschten, antworteten sie einstimmig: Entspannung vom Alltag und der Schule. Ich war erstaunt, dass diese jungen Menschen schon so sehr unter Leistungsdruck litten, der sich durch Nervosität, Konzentrationsprobleme und Unsicherheit äußerte. Nach dem Unterricht waren sie wesentlich ruhiger und fröhlicher und wollten unbedingt wieder kommen. Ich freute mich über das Interesse und erkannte die Notwendigkeit eines solchen Kurses.

Die Herausforderung am Unterrichten von Teens ist, die Aufmerksamkeit zu halten und die Energie zu bündeln. Das

Ankommen ist extrem unruhig: Eine kommt zu spät, die nächste muss dringend noch telefonieren, zwei Freundinnen kichern ununterbrochen. Dann wird erst mal geguckt, wer da ist. Wer neu dabei ist, wird genau unter die Lupe genommen. Ganz offensichtlich wird verglichen und „abgecheckt“. Nach dem Vorstellen wird es ruhiger, man weiß nun etwas mehr voneinander. Durch die Einstimmung mit Ong Namó und dem Schutzmantra sind endlich alle auf Yoga gepolt. Gekichert wird immer mal wieder zwischendurch - das empfinde ich aber als erfrischend und belebend, manchmal lachen dann alle, ich auch.

Für viele war es zu Anfang schwierig, die Augen geschlossen zu halten. Einige beobachteten die ganze Zeit die anderen oder fühlten sich beobachtet. Die Idee, ein Lieblingstuch mitzubringen und sich



beispielsweise eine bestimmte Übung zu machen, eine Meditation zu wiederholen oder ob es eine Übung gegen Magenschmerzen, Kopfschmerzen, „Schlecht drauf sein“ gäbe. Im Kurs mit den Teens werde ich oft an meine Jugendzeit erinnert. Ich weiß noch genau, wie ver-

*„You are a woman. So be a woman and have just one desire:
„I am going to be a woman.“ One desire. I will tell you how it works:
Once you have the desire to be a woman, you will desire to be a good
woman, then you will desire to be a better woman,
and then you will desire to be the best woman.
When you cross that, then you will desire to be a noble woman.“
(Yogi Bhaajan)*

damit die Augen zu verbinden, fanden sie lustig und die nächsten Male klappte es auch ohne Tuch besser. Toll finde ich die Offenheit und das Vertrauen der Mädchen. Jedes Mal kommt eine Bitte,

rückt ich drauf war. Das Erinnern hilft mir, mich in sie hinein zu versetzen und zu verstehen.

Die Jugendlichen - im Moment habe ich eine kleine Gruppe mit fünf Mädchen zwischen 13 und 19 Jahren - befinden sich in einer Umbruchphase: Der Körper verändert sich, die Hormone spielen verrückt, man bekommt eine blöde Zahnschlinge, die Eltern sind „doof“, die Schule „nervt“, eventuell gibt es einen Schulwechsel, das Umfeld ändert sich oder man probiert Unerlaubtes aus. In dieser unruhigen Zeit des Wechsels ist es wichtig einen geschützten Ort zu haben, an dem man Kraft tanken, sich selbst wahrnehmen und auch im anderen wieder erkennen kann.



Die jungen Yoginis sind mit Begeisterung dabei.

Infos unter:
www.yoga-im-alstertal.de





„An angry woman has no place in the world of the man. Do you understand that? Because the moment you become angry he becomes insecure.“ (Yogi Bhaajan)

mit Sat Nam Rasayan und Kundalini Yoga begonnen. Beides ergriff mich ganz und gar und transformierte mich in eine Künstlerin, die auch Kundalini Yoga Lehrerin ist.

Das Sadhana löste mehr und mehr meine eigene Geschichte auf und öffnete mich für eine tiefere Verbindung mit anderen und für diese Seelen-Porträts. Die Vision, die aus der Verbindung heraus entsteht und mit dem Gefühl von Liebe und Wahrheit zu mir kommt, ist die Basis eines jeden Porträts. Die Tiere in den Porträts sind die Hauptübersetzer der ursprünglichen, elementaren Kräfte. Die anderen Wesen gehören meistens zu den Sphären von Spirit.

Wenn das Bild fertig ist, schreibe ich über die Erfahrungen während des Prozesses. Ich verbinde ‚die Geschichte‘ mit Bespiegelungen aus Astrologie. So kann ich die Bildelemente verbinden mit Planeten, Elementen, Zyklen und Strömungen. Alle diese Fähigkeiten konnte ich mir durch die Techniken von Sat Nam Rasayan und Kundalini Yoga aneignen. Ich bin sehr dankbar und fühle mich reich beschenkt. Ich darf auf meine ureigene Weise ganz tief mit einem andern Menschen in Kontakt treten und eine ‚Liebes-Serenade‘ singen über die Einzigartigkeit und Lebenskraft des anderen. Auch habe ich in

Die Malerin der Seelen-Charakter-Porträts

Von Anne Guru Karta Kittelmann

Meine yogisch inspirierte Berufung ist die Anfertigung von Seelen-Charakter-Porträts. Diese Porträts sind eine Art Verschmelzung von Ikone und Krafttotem. Das Bild selbst ist ein Spiegel, der die Einzigartigkeit und Kraft des Porträtierten reflektiert. Hierfür verbinde ich mich mit dem höheren Selbst des anderen. Das Produkt dieser Verbindung ist eine Vision.

Mit 14 Jahren sah ich ein Triptychon von Max Beckmann. Es klingt vielleicht komisch, aber dieses Bild öffnete eine Tür in mir. Ich ging hindurch und setzte den ersten bewussten Schritt in mein Leben als Künstlerin.

Nach dem Kunststudium habe ich als Malerin gearbeitet. Mein Stil ist ‚Magischer Realismus‘. Das magische Element ist wichtig, weil es für mich die physische Wirklichkeit mit der spirituellen Wirklichkeit verbindet. Magie ist natürlich auch verbunden mit Transformationskraft. Diese nutzte ich in den ersten Jahren meiner Laufbahn auch sehr stark für mich selbst. Genau wie Mary Poppins sprang ich mit jedem Bild, das ich malte, in eine neue Realität. Rückblickend sehe ich als Kern dieser Reise eine Verwandlung meines Religionsbewusstseins hin zur Spiritualität. Nach elf Jahren fühlte ich die Notwendigkeit einer Malpause, um aktiver leben zu können. In dieser Zeit habe ich



der Kundalini Yoga Gemeinschaft ein Kollektiv gefunden, das diese Kunstform begreift und wertschätzt. Inzwischen haben schon einige meiner ‚Kinder‘ weite Reisen gemacht, um ihr Zuhause zu erreichen. Es fühlt sich an wie ein kleines Netzwerk von materialisierter Liebe und Verbindung.

Mehr Infos unter www.soulcharacterdesign.nl

Acht Ernährungstipps für Frauen

Übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Yogi Bhajan empfahl, dass Frauen gewissenhaft mit ihrer Ernährung umgehen und leicht essen sollten. Er wies immer wieder darauf hin, dass ein sorgsamer Umgang mit dem Essen und dem Trinken für emotionale und körperliche Ausgeglichenheit sowie für das allgemeine Wohlfühlgefühl von Frauen sorgen würde.

1. Eine Frau sollte grundsätzlich täglich zwei feste Mahlzeiten und zwei Drinks (Getränke oder Smoothies) zu sich nehmen. Den ersten Drink nimmt sie als Frühstück zu sich. Die erste feste Speise kann sie vier Stunden später essen. Diese sollte gleichzeitig das üppigste Mahl des Tages sein. „Iss, was dir Freude macht“ darf das Motto solch eines Mittagessens sein. Wenn du satt bist, dann beende das Mahl!
2. Der zweite Drink des Tages kann zwischen dem Mittag- und Abendessen genossen werden.
3. Die Abendmahlzeit sollte nicht beschweren und leicht verdaulich sein. Am besten sollte frau sie vor dem Sonnenuntergang verzehren.
4. Ein sehr gute Idee ist es, am Abend nichts mehr zu essen. Wenn du das aber gerne möchtest, dann erlaube deinem Verdauungssystem noch drei Stunden Wachsein, bevor du schlafen gehst. Auf diese Weise unterstützt du es angemessen.
5. Einige Dinge solltest du meiden: Salz (ein wenig ist erlaubt), Zucker, Koffein, Nahrungsmittel mit hohem Übersäuerungsfaktor oder übermäßig in Fett gebratene Speisen. Zucker beeinflusst Frauen sehr direkt. Vermeide ihn. „Iss was du willst, aber lass dich nicht von deiner Nahrung auffressen.“ (Yogi Bhajan)
6. Von Kindesbeinen an sollte eine Mahlzeit am Tage aus gedämpftem Gemüse bestehen.
7. Jede Frau sollte ein ausgewogenes Essverhalten in einem ausgeglichenen Umfeld haben. Eine ruhige und entspannende Umgebung sorgt für eine bessere Verdauung. Das Essen ist oft eine Schwäche der Frauen. Falsches Essverhalten kann die Ursache vieler verschiedener physischer und emotionaler Probleme sein. Es ist darüber hinaus der Grund für die meisten Gewichtsprobleme.
8. Sorge für Entschleunigung, setze dich und genieße deine Mahlzeit. Kauge! Wenn du denkst, dass du schon genug gekaut hast, dann kauge noch etwas länger.

„Ich möchte dir jetzt etwas über die Nahrungsaufnahme sagen. Stelle ein kleines Schild auf deinem Tisch auf, auf dem zu lesen ist: „Mein Magen hat keine Zähne.“ Verstehst du? Wenn auch nur ein Zehntel deines Essens aus deinem Mund in deinen Magen gelangt und nicht durchspeichelt ist, dann kann dich das krank machen“, so Yogi Bhajan am 29. Juni 1995.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage (www.spiritvoyage.de).

Veganes Rezept

Kichererbsensalat für unbegrenzte Kraft Von Siri Prakash Kaur Khalsa



Im Laufe der Zeit kann unser Körper von innen her vergiftet werden, wenn wir die falschen Nahrungsmittel zu uns nehmen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, nach Möglichkeit frische Lebensmittel zu essen und die Aufnahme von verarbeiteten und künstlichen Lebensmitteln zu beschränken. Bestimmte Zutaten, die in der modernen Ernährungsweise in großer Menge vorkommen, zum Beispiel Zucker und Salz und die falsche Fette, haben auf lange Sicht betrachtet negative Auswirkungen auf unseren Körper. Das Immunsystem wird geschwächt und ist daher nicht in der Lage, effektiv zu arbeiten. Das führt zu einem schlechten Gesundheitszustand und zu Organschäden, die in Zusammenhang mit Giftstoffen stehen. Insbesondere Frauen sind davon stärker betroffen als Männer.

Weizen, Zucker und Soja sind für Menschen mit geschwächtem Immunsystem nicht gesund und tragen zu Krankheiten und zum Altern bei. Yogi Bhajan sagte: „Zucker und Salz sind die Feinde einer Frau: Sie nehmen dir deine Schönheit, deine Jugend und deine Vitalität weg.“ Wenn ich neue Rezepte erfinde, stelle ich Lebensmittel in den Mittelpunkt, die gesunde Alternativen sind. Sie sollen das Immunsystem unterstützen und unserem Körper nachhaltige Energie zuführen, nicht nur für heute, sondern auch für morgen. Was dabei entsteht, soll für köstlichen Genuss sorgen.

Wenn du erst einmal damit angefangen hast, diese Zutaten vom Speiseplan zu streichen, wird sich deine Geschmackswahrnehmung ändern. Wenn du mehr glutenfreie Getreidesorten, zum Beispiel Quinoa oder Buchweizen, frisches Obst mit wenig Fruktose und eine Vielfalt an buntem Gemüse isst, wenn du deinen Konsum künstlich hergestellter Fette einschränkst und maßvolle Mengen an Eiweiß zu sich nimmst, bekommst du die optimale Ernährung für Körper und Geist.

Ich möchte ein Rezept teilen: einen auch für das Auge ansprechenden Kichererbsensalat, der von der Thai-Küche inspiriert ist. In einem Vortrag beim Ladys Camp sprach Yogi Bhajan darüber, dass Kichererbsen dem Menschen unbegrenzte Kraft geben!

Power-Salat mit Kichererbsen

(3 Portionen zu je 1/2 Tasse)
Ergibt etwa drei Portionen.

Dressing:

1/2 Tasse gewürzter Reisessig
etwas Stevia zum Abschmecken
1/2 Teelöffel feines Seesalz

Salat:

2 mittelgroße Landgurken
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
1/4 Tasse grob gehackter Korianderblätter
1/4 Tasse gehackte, geröstete Mandeln als Dekoration
Geröstete und gewürzte Kichererbsen
(Rezept siehe nächste Seite)
Erdnüsse



1. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel kräftig verrühren und abschmecken. Wenn gewünscht, kann das Dressing auch stärker gesüßt werden. Nach dem Vermischen zur Seite stellen.

2. Gurken schälen, die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Mit einem kleinen Löffel die Samen entfernen. Die Gurkenhälften so in Streifen schneiden, dass etwa 3 mm dicke Halbmonde entstehen. Die Gurkenstücke in eine große Schüssel geben. Wenn die Gurken sehr groß sind, können die Halbmonde auch noch einmal durchgeschnitten werden.

3. Die rote Paprika und die roten Zwiebeln würfeln und in die Salatschüssel geben. Den Koriander grob hacken und dazugeben. Das ganze Dressing darüber gießen und umrühren, dann 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dabei den Salat von Zeit zu Zeit umrühren, damit sich das Dressing gut verteilt.

4. Währenddessen die gerösteten Kichererbsen nach dem folgenden Rezept zubereiten.

5. Den Salat in die Schälchen füllen und mit Erdnüssen und gerösteten Kichererbsen garnieren. Sofort servieren.

Kichererbsen:

Ergibt 1,5 Tassen Kichererbsen oder 3 Portionen (je 1/2 Tasse)

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (500 Gramm, oder 1,5 Tassen gekochte Kichererbsen)
- 1/2 Teelöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel feines Seesalz
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel Chilipulver
- 1/4 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/8 Teelöffel gemahlene Kurkuma

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein mittelgroßes Backblech mit einigen Blättern Küchenpapier belegen.

2. Die Kichererbsen spülen und abtropfen lassen, dann auf das Küchenpapier legen, bis sie ganz trocken sind. Dann werden sie im Ofen krosser!

3. Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und so lange mit dem Öl verrühren, bis sie gut mit Öl bedeckt sind. Dann den Rest der Gewürze unterrühren.

4. Das Küchenpapier wegwerfen und das Backblech mit Backpapier bedecken. Die Kichererbsen auf dem Backpapier verteilen.

5. Die Kichererbsen 20 Minuten lang bei 180°C backen. Dann das Backblech kurz schütteln, damit sich ihre Lage verändert und die Kichererbsen weitere 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und unten etwas dunkler. Ich mag sie gern kross, daher backe ich sie 40 Minuten lang. Aber ich behalte sie dabei im Auge, da die Temperatur im Ofen nie exakt gleich ist.

6. Die Kichererbsen etwa 5 Minuten lang abkühlen lassen und sie dann auf den Salat geben. Sie bleiben nicht lange kross und sollten sofort verzehrt werden.

Frage Yogi Satya



„Was muss ich speziell beim Unterrichten von Frauen beachten?“¹

Lieber Harald, es gibt mehrere Besonderheiten. Die wichtigsten sind:

Menstruation

Am Ende der Ausbildung fragen mich oft besonders die Männer im Kurs nach den Haltungen, mit denen Frauen auf dem Höhepunkt der Menstruation vorsichtig sein sollten. Es ist nur selten, dass sie diese flott auflisten können. Deshalb bin ich dankbar für die Möglichkeit, sie hier noch mal darzustellen.

Es gibt dabei drei Kategorien:

1. Umkehrhaltungen

(z. B. Schulterstand) also Haltungen, bei denen das Becken höher ist als der Kopf. Diese verzögern den natürlichen Ablauf der Menstruation und sollten lieber nicht gemacht werden. Anstatt des Schulterstands könnte die Frau einfach in der Rückenlage nur den Kopf heben und tief atmen.

2. Übungen, die Druck auf den Bauch ausüben,

wie z. B. Feueratem, Bauchmuskel-Übungen, Bogen, Heuschrecke, Sat Kriya, usw. Diese Übungen können während der Menstruation Verspannungen verursachen oder die Blutung verstärken.

3. Herausfordernde Übungen

Während der Menstruation ist der Körper auf Ausscheidung eingestellt, nicht auf Aufbau. Strecken, Dehnen, Atmen, Entspannen und Mantra-Singen sind angebrachter als Beine-Heben, Frösche, Bogenschütze, usw.

Beckenboden

Frauen haben eine größere Öffnung im Becken als Männer, bedingt durch ihre Fähigkeit, Kinder auf die Welt zu bringen. Das gibt dem Beckenboden eine besonders dynamische Rolle beim Üben. Bei vielen Übungen sollten Frauen (Männer allerdings auch, nur ist es bei denen nicht ganz so vordergründig) den Beckenboden aktivieren – z. B. bei allen Rückbeugen, Bein-Halte- oder –Hebe-Übungen, Bodydrops, usw. Dabei geht es nicht nur um den norma-

len Mulbandh, der aus After-Schließmuskel, dem Muskel, der um das Geschlechtsorgan herum läuft, und den unteren Bauchmuskeln zwischen Schambein und Nabel besteht, und damit hauptsächlich die untere Beckenbodenschicht betrifft. Wichtig sind auch die mittleren und oberen Muskelschichten des Beckenbodens – bzw. es ist vielleicht an der Zeit, das normale Mulbandh auf diese anderen Schichten auszudehnen. Einen Hinweis dazu gibt es bereits, wo in unserer Tradition darauf hingewiesen wird, dass bei Frauen der Kontraktions-Schwerpunkt des Mulbandhs höher (nämlich beim Gebärmuttermund) liegt als bei Männern (beim Damm). Achte beim Anleiten der Aktivierung von Mulbandh und Beckenboden darauf, dass nach der Anspannung immer eine klare Entspannung erfolgt. Durch einen chronisch angespannten Beckenboden können genau so viele Probleme entstehen, wie durch einen erschlafften.

Toiletten-Zeit

Frauen haben (weil die Gebärmutter Platz im Becken braucht) eine kleinere Harnblase als Männer und müssen öfter zur Toilette. Es hat eine Weile gedauert, bis ich das verstanden habe.

Barfuß üben?

Beim Yoga ist barfuß üben generell gut, weil die Füße atmen müssen - das ist aber für Frauen schwieriger als für Männer. Die Gelehrten sind sich nicht klar warum - ob durch dünnere Haut an den Füßen, weniger Fettgewebe um die Füße herum - aber Frauen haben erheblich schneller kalte Füße als Männer.

Traumatisierung

Ein Thema, wofür unsere Gesellschaft seit einigen Jahren sensibilisiert wird, ist Traumatisierung durch sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Obwohl das sowohl Frauen als Männer treffen kann, ist der Prozentsatz der Frauen höher. Beim Yoga-Unterricht gibt es bestimmte Übungen, wie z. B. Kundalini Lotus (die gegrätschten Beine hoch auf 60 Grad), wobei es unter Umständen (besonders bei einem männlichen Lehrer) gut sein kann, dass alle Teilnehmerinnen sich auf ihrer Matte 90 Grad zur (selben) Seite drehen – damit die Öffnung der Oberschenkel weniger sichtbar ist, und bei keiner der Teilnehmerinnen problematische Erinnerungen hochbringt. Aus demselben Grund kann es auch angebracht sein, z. B. bei Katze-Kuh und der Dreieckshaltung darauf zu achten, dass die Rückseite der Beine in Richtung Wand zeigt.

¹ Das fragt Yogalehrer Harald Brunner aus Heidelberg.

Buchvorstellung

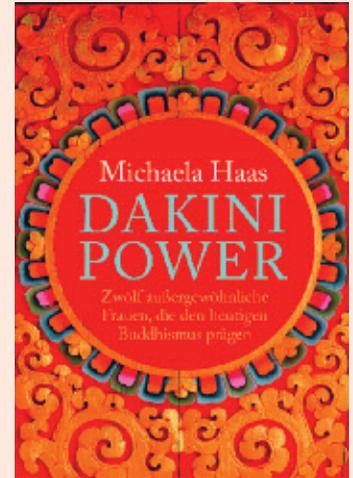
Dakini Power. Zwölf außergewöhnliche Frauen, die den heutigen Buddhismus prägen

Von Cornelia Brammen

Dakini bedeutet im Sanskrit die weibliche Verkörperung von Erleuchtung. Von Buddhistinnen, die diesem Zustand sehr nah gekommen sind oder ihn womöglich erreicht haben, berichtet das spannende Buch der Journalistin Michaela Haas. Sie selbst geht seit 20 Jahren den buddhistischen Weg. Sie ist zwölf Dakini-Frauen in die abgelegensten Klöster, die tiefsten Höhlen und in Orte der Stille mitten in New York gefolgt, hat sie zum Teil über Jahre begleitet. Die Power dieser Kämpferinnen pulsiert aus jeder Seite. Atemlos verfolgt man den Weg einer Londoner Bibliothekarin, die zwölf Jahre auf einem Felsvorsprung im Himalaya meditiert hat, um danach die Welt zurückzukehren und ein Kloster zu gründen. Eine Surferin aus Malibu findet ihre Bestimmung darin, zum Kopf der wichtigsten internationalen Organisation buddhistischer Frauen zu werden. Eines ist allen Dakinis gemeinsam: Sie mussten massive Hindernisse überwinden, um als Frau überhaupt eine fundierte buddhistische Ausbildung zu erhalten. Ihnen ist es zu verdanken, dass inzwischen auch Nonnen die höhere Bildung erhalten. Die höchsten Ordinierungen müssen sich Buddhistinnen auch heute noch hart erkämpfen. In Tibet wird sie ihnen immer noch nicht gewährt. Das tibetische Wort, mit dem Mönchinnen angesprochen werden, bedeutet strenggenommen gar nicht ‚Nonne‘, sondern ‚Tante‘. Ähnlich wie in der Wirtschaft Frauen nur eiserner

Wille, Disziplin und bessere Leistungen als die männliche Konkurrenz nach oben führen, braucht es für eine Frau, die den Buddhismus in seiner ganzen Fülle erfahren will, all das, ergänzt um den brennenden Wunsch nach tieferem Verstehen. Das Buch von Michaela Haas ist kein Manifest und klagt nicht an, es ist auch das Gegenteil einer weinerlichen Abrechnung mit den Männern. Es ist stattdessen ein kraftvolles Buch über starke Frauen, denen die Welt und ihre Herausforderungen am Herzen liegen. Es ist inspirierend und ermutigend. Und außerdem eine wunderbare Hinführung zum Buddhismus.

Michaela Haas: „Dakini Power. Zwölf außergewöhnliche Frauen, die den heutigen Buddhismus prägen“ ist im O.W. Barth Verlag erschienen und kostet 24,99 Euro.

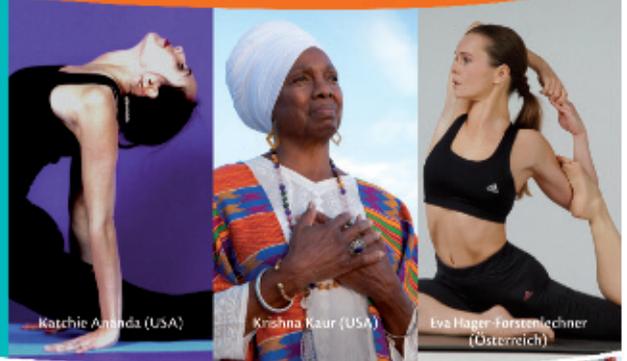


yogafair in Hamburg
20. bis 21. September 2014

yogafair 
Alles ist Yoga

Akademie
yogafair  Weiterbilden.
akademie.yogafair.de

Das Yoga Veranstaltungshighlight im Norden für YogalehrerInnen/-TrainerInnen und Yoga-Fortgeschrittene • 32 Top-ReferentInnen aus den USA, Österreich und Deutschland • Spannende Trends, Basics und Specials in über 60 Workshops und Vorträgen • Frühbucherrabatt bis 8. August 2014 • Kostenloser Besuch der yogafair Messe für AkademieteilnehmerInnen • Ausführliches Programm und Anmeldung im Internet



Messe
yogafair  Informieren. Erleben. Begegnen.
messe.yogafair.de

Über 60 nationale und internationale Fachaussteller präsentieren alles rund um Ayurveda, alternative Heilmethoden, Musik, Fachliteratur, Ernährung, Schmuck, Reisen, Naturmode – und natürlich Yoga und neue Yogatrends • Norddeutschlands Treffpunkt für Yogaschüler, Interessierte und Yogalehrer aller Traditionen bietet Raum für Dialog und Austausch und neue Begegnungen • Schnupperkurse der Aussteller für Yogainteresierte



www.yogafair.de

Veranstalter sind JHO und VTF



3HO Frauencamp München

Frauen feiern Kundalini Yoga

Von Bhagwati Kaur Pangerl



2009 inspirierte mich Tarn Taran Kaur dazu, ein Frauencamp zu organisieren. Gesagt, getan – und in diesem Jahr bietet die 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern schon zum sechsten Mal ein Frauencamp an, mit kraftvollen Lehrerinnen, jede mit ihrem speziellen Angebot. Das 3HO Frauencamp München steht in der Tradition des Women's Camp in den USA, zu dem Yogi Bhajan 1976 zum ersten Mal Frauen einlud.

Er sagte, dass Frauen zusammenkommen müssten, um sich zu erneuern, fernab von ihren Familien, der Arbeit und dem Druck des Lebens. Er sagte, dass es ein grundlegendes Bedürfnis einer Frau sei, ihr Leben zu ordnen, so dass sie den Fokus auf ihr inneres Selbst legen kann. Yogi Bhajan war davon überzeugt, dass sich durch die Stärkung und Erhebung von Frauen die Bewusstheit der Welt umstellen kann und uns in das

Wassermannzeitalter bringt.

Beim Frauencamp wird den Frauen ein unterstützendes Miteinander angeboten; es entsteht eine kraftvolle Frauengruppe voller Weiblichkeit, Kreativität und



Ein unterstützendes Miteinander der Frauen

Inspiration. Ein vielfältiges Programm trägt dazu bei, z. B. Gatka für Frauen, Gongmeditation, Shakti Tanz, Bhangara Tanz, Breathwalk und natürlich viel Kundalini Yoga, Meditation, Celestial Communication, Massagen, Entspan-

nung und ein kreativer Nachmittag, der jedes Jahr mit einer neuen Überraschung aufwartet. Dazwischen bleibt Zeit für Spaziergänge und Ruhepausen.

Es fühlt sich an wie ein Kurzurlaub von Familie und Beruf. Wir werden mit gutem vegetarischem Essen versorgt, so dass weder Einkäufen noch Kochen oder Spülen anstehen. Die Tage verbringen wir an einem wunderschönen Ort in der Natur, erleben kraftspendendes Kundalini Yoga und heilende Entspannungen. Das alles hilft uns, uns mit Anmut und Stärke zu erfüllen und mit viel Kraft wieder in den Alltag zu gehen.

Für Kinder ab drei Jahren gibt es ein Kinderbetreuungsprogramm. In jedem Jahr steht dies unter einem besonderen Thema, das mit den Kindern erarbeitet wird und dessen Ergebnisse am letzten Tag des Frauencamps den Frauen vorgeführt wird.

Weitere Informationen zum 3HO Frauencamp München, das in diesem Jahr vom 28. bis zum 31.8.2014 stattfindet: www.ky-bayern.de/frauencamp und frauenyogacamp@k-y-m.de

In Rhein/Main gibt es inzwischen ebenfalls ein Frauencamp, das vom 3. bis zum 6.7. 2014 stattgefunden hat und in den nächsten Jahren im Zeichen der fünf Elemente steht.

Infos dazu unter: www.femalespirit.de

„Wenn sich eine Rosenblüte öffnet, entströmt ihr Duft. In dem Moment erlebt sie die größte Entfaltung. Wenn Menschen ihr größtes Potential entfalten, verströmen sie den Duft von Sicherheit, Anmut, Tiefe, Charakter und Wahrhaftigkeit, die sie mit anderen teilen könnten.“ (Yogi Bhajan)



SHAKTA PRODUCTS

Yoga Versandhandel seit 1995



Alles
rund um's
YOGA



YOGALEHRER RABATT

www.shakta-products.com

Christiane Harter Shakta Kaur Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631



Der Yoga Shop

www.yoga-shop.org

☎ 030 – 44 73 76 52

Praktische und schöne Dinge
für Yoga & Meditation.

Schliemannstr. 25a, 10437 Berlin
Mittwoch geschlossen

Meditationskissen und Bänke, Yogamatten und Yogamode,
Buddhas, Räucherwaren, CDs, Bücher ... und vieles mehr.

Wir geben Yogalehrer-Rabatt.



Weiblichkeit als Stärke

Von Liz McCollum Lord, übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Meine Bilder und Vorstellungen rund ums Frausein wurden von meiner Familie und der Gesellschaft geformt. Meine Mutter hatte einen tollen Job. Sie war die Ernährerin der Familie. Mein Vater blieb zu Hause und kümmerte sich um die Kinder. Ich wusste schon als kleines Mädchen über die Ungleichheiten von Mann und Frau Bescheid. Ich beobachtete diese Ungerechtigkeiten zwar nicht in meiner Familie, aber in den Familien meiner Freunde. Auch in meinem religiösen Umfeld registrierte ich eine starke Geschlechtertrennung. Ich hörte Lieder mit folgenden Texten: „Wenn ich männlich bin, dann nimmt man mich ernst. Wenn ich verletzlich bin,

„In the rhythm and the essence of her existence, woman has the opportunity to be gracefully grateful and gratefully graceful.“

(Yogi Bhajan)

dann trampelt man auf mir herum.“ Meine Mutter kletterte auf der Karriereleiter nur höher, weil sie knallhart und durchsetzungsfähig war. Sie entwickelte eher maskuline als feminine Charakterzüge. Ich hatte das Gefühl, dass die Welt mich kleinhalten wollte. Um beruflich erfolgreich zu sein, musste ich Zähigkeit und Härte demonstrieren und alles Weiche und Verletzliche tief in mir einschließen. Weiblichkeit war „out“ und Männlichkeit war „in“.

Emotionen als Zeichen von Schwäche?

Ich bildete raue Charakterzüge aus. Ich zeigte kaum noch Emotionen, weinte nicht und offenbarte auch sonst keine „Schwächen“. Meistens trug ich maskuline Kleidung. Leider trennte mich diese Denkart von meiner größten Stärke. Ich misstraute meinen Gefühlen und meiner Intuition. Ich sah meine Emotionen als Zeichen von Unfähigkeit an. Das mündete darin, dass ich hinsichtlich meiner Beziehungen Entscheidungen traf, die sehr schmerzhaft für alle Beteiligten waren. Mit dem ernsthaften Yogastudium wurden mir die Schwachstellen meines Denkens bewusst. Es beinhaltete die Ideen des Fischzeitalters von Macht und Stärke. Die Grundgedanken des Wassermannzeitalters von Zusammenwirken und Vernetzung kamen darin nicht vor. Indem ich mein Herz abschottete und meine Gefühle unterdrückte, schwächte ich mich allerdings in erster Linie selbst.

Ein offenes Herz hat eine große Kraft

Heilige Texte und Lehren, egal welcher Couleur, befürworten die Kraft des offenen Herzens. Sehr harte Dinge werden leichter brüchig und gehen schneller kaputt. Weiche und flexible Gegenstände hingegen entwickeln oft große Kräfte. Ein offenes Herz ist wichtig für Männer und Frauen. Für uns Frauen hat es allerdings höchste Bedeutung. Yogi Bhajan lehrte, dass wir Frauen 16 Mal stärker sind als Männer. Das bedeutet, dass wir das Potential haben, 16 Mal positiver und 16 Mal negativer zu sein. Wenn wir aus innerer Härte oder Unnachgiebigkeit her-

aus handeln, dann können wir anderen großen Schaden zufügen. Wenn wir vom Herzen her agieren, dann haben wir erstaunliche Möglichkeiten, die Welt positiv zu verändern.

Wie kann frau weicher und fließender werden? Das ist ein Prozess und es wird wahrscheinlich nicht von jetzt auf gleich geschehen. Ich stelle dir einige der wichtigsten Verhaltensweisen vor, die mir geholfen haben, meine Weiblichkeit anzunehmen und meine wahre Stärke zu erfahren.

Verhaltensweisen, um die Weiblichkeit zu stärken

1) Weiße Kleidung und der spirituelle Name

Yogi Bhajan schenkte uns die Lehren des Kundalini Yogas, damit wir unsere innere Würde und Schönheit entwickeln können. Er gab seinen Schülerinnen und Schülern spirituelle Namen. Diese enden immer mit Singh oder Kaur. Das ist eine Erinnerung daran, dass wir Prinzen und Prinzessinnen Gottes sind. Er animierte seine Schülerinnen und Schüler, sich einfach zu kleiden und Weiß zu tragen. Er sah das als Mittel, um sich majestätischer und weiter zu fühlen. Vielleicht kannst du mehr weiße Kleidung tragen und wahrnehmen, wie du dich damit fühlst oder wie andere auf dich reagieren. Wenn du noch keinen spirituellen Namen hast, dann kannst du möglicherweise einen beantragen. Du musst ihn ja nicht öffentlich tragen. Du kannst ihn als persönliches Mantra und als eine Erinnerung an deine Seelenidentität nutzen.



Masken fallenlassen

2) Entwickle dein inneres Licht

Yogi Bhajan wird in einem Kapitel des Buches ‚I am a Woman‘ zitiert: „Diese Dinge werden eine Frau niemals betrügen – ihr inneres Licht und ihre eigene Ausstrahlung als Frau. Wenn dein inneres Licht dich führen kann, dann wirst du bestimmt hervorragend sein.“ Wenn du ein wenig Unterstützung brauchst, um dich mit deinem inneren Licht zu verbinden, dann empfehle ich die Meditation um „Den Kurs zu halten und auf dem Wege zu bleiben“. Sie kann dir helfen, alles in deinem Leben ausfindig zu machen, das dir auf deinem grundlegenden Lebensweg hilft oder dich behindert.

3) Stärke dein Herz mithilfe von Yoga und Meditation

Das Übungsbuch „Transitions to Heart – Centered World“ (Übergang in eine herzzentrierte Welt) von Guru Rattana (leider nur auf Englisch erhältlich) ist eines meiner Lieblingshandbücher. In der Einführung schreibt Guru Rattana: „Viele von uns finden es beinahe unmöglich, das Herz zu entspannen. Es kann sich durch Negativität, Selbsthass und Ängste zusammenziehen und verengen ... dieser Muskel kann sich genauso durch eine einfache und freundliche Anweisung wieder entspannen. Auf diese Weise kann Energie in die höheren Zentren fließen.“ Wenn du dein Herz entspannen und die Wände niederreißen kannst, die du um dich gebaut hast, dann wird deine Energie frei in andere Bereiche deines Lebens fließen können! Welche Übung oder Praktik du auch immer wählen magst, wisse, dass du dir damit eine große Quelle der Kraft für dich selbst und die Menschen in deiner Umgebung schaffst.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage (www.spiritvoyage.de)



CD-Tipp

„Wholly Woman“ von Benjahmin

Benjahmin, in England lebender Musiker und Kundalini Yoga Lehrer, hat sich nach seinem erfolgreichen Debütalbum „Japa Man“ nun der Weiblichkeit gewidmet und ehrt mit „Wholly Woman“ die kreative weibliche Kraft. „Wholly“ bedeutet so viel wie „gänzlich“, „ganzheitlich“ – so könnte man „wholly woman“ als „die hundertprozentige Frau“ übersetzen, wenn gleich im Klang des Wortes „wholly“ natürlich auch „holy“, also „heilig“ mitschwingt.



Ein Mann nimmt sich der Weiblichkeit an? Für das Titelthema „Frauen und Yoga“ Grund genug, diese CD zu rezensieren. Los geht es erst einmal mit einer sehr schönen, getragenen Version des Adi Mantra. Dann folgt mit „Bhand Jammee-Aii (Woman Jammin)“ ein Reggae-Stück. Bemühen wir den „Urban Dictionary“, so erfahren wir: „To jam is play jazz on a musical instrument such as the saxophone; or to rock out to your favourite music artist by yourself or with others“. Danach würde man Frauen erwarten, die zusammen mit Benjahmin jammen, und tatsächlich hört man im Laufe des Stückes erst ganz zart, dann vernehmlicher Sara Avtar Kaur Olivier und Sarit Maor Simrit Kaur als Hintergrundängerinnen heraus. Das Stück ist angenehm locker-flockig und

ungewöhnlich für Mantramusik. Der Text, inspiriert von der Poesie Guru Nanaks, ehrt die Frau an sich: „From woman, man is born, within woman, man is conceived, to woman he is engaged und married. Woman becomes his friend, through woman, the future generation comes ... without woman, there would be no one at all.“ Kann man Frauen höher wertschätzen ...?

Sehr gut gefällt mir auch die darauf folgende „Ma-Meditation“, mit der die göttliche, universelle Mutter angerufen wird – sie eignet sich sehr gut für eine Kursmeditation: „Die Meditation kreiert einen Ton tiefen Mitgefühls: Ein Ton wie eine kosmische Kraft. Das ganze Universum wird zur Mutter und du zum Kind. Rufe - und es kommt zur Hilfe.“ Mit „Adi Shakti“ hat Benjahmin DAS Mantra weiblicher Schaffungskraft schlechthin vertont, und das rund 18 Minuten lang. Die bekannteste Version von Niranjan Kaur hat Generationen von Schwangeren bei der Durchhalte-Übung zur Stärkung des Nervensystems begleitet und auf eine selbstbestimmte Geburt vorbereitet. Benjahmins Version ist eine ganz andere: Wiederrum erkennt man Bob Marley als Paten dieser total relaxten Reggaeversion. Und warum sollte nicht ein Mann die weibliche schöpferische Energie und die Geliebte des Universums anrufen? Die CD schließt mit einer wiederrum 18 Minuten langen, sanften, fast schon melancholischen Version des zweiten Stückes, „Bhand Jamee-Ai (Relaxation)“, mit der Benjahmin seine getragene Stimme besonders gut zum Ausdruck bringt.

Am ehesten kann man „Wholly Woman“ als eine Art Hommage an die einzigartige Weiblichkeit und Fruchtbarkeit der Frauen von heute bezeichnen. Dafür spricht auch das Cover, auf dem die Zeichnung einer Schwangeren zu sehen ist, die an „Der vitruvianische Mensch“ erinnert, die Proportionsstudie aus dem Jahr 1492 von Leonardo da Vinci. In dem Begleittext der CD heißt es: „Wholly Woman ist eine musikalische, hingebungsvolle Widmung zu Ehren der lichtvollen, kreativen Shakti-Kraft unseres Universums. Diese göttliche, weibliche Kraft erwacht im aufkeimenden Wassermann-Zeitalter aus einem tiefen Schlaf, der eine Ewigkeit auf jenem dritten Felsen der Sonne, unserer Mutter Erde, andauerte. Mit ihrem Erwachen vollzieht sich eine rasche Transformation, und jene, die sich darauf einzustellen vermögen, werden mit der Gelassenheit, dem Frieden und der Schönheit ihrer sanften, strahlenden Liebe gesegnet.“ (khl)

Die CD ist beim Sat Nam Versand unter der Bestellnummer KH-769 erhältlich und kostet 16,95 Euro.

Kundalini Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung

3HO zertifizierte Fortbildung (3 Wochenenden)

Termine 2014

Hamburg

28./29.06. (WE 1) 08./09.11. (WE 2) 06./07.12. (WE 3)

Berlin

27./28.09. (WE 1)

2015 findet die Fortbildung in Süddeutschland statt.

www.kundaliniyoga-ak.de



FORTBILDUNG
für YogalehrerInnen

Kontakt

Antje Kuwert

Silcherstr. 20/1

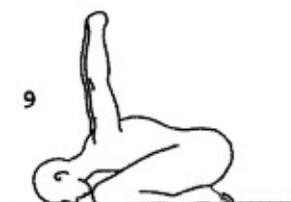
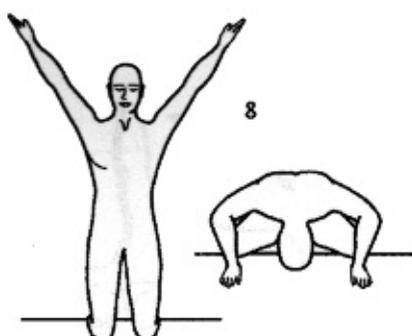
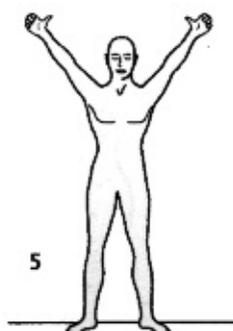
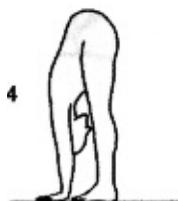
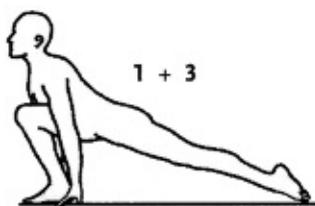
71691 Freiberg

07141 – 9131962

info@kundaliniyoga-ak.de



Übungsreihe für die Hypophyse



1) Dehnen der Lunge. Beuge das rechte Knie und setze den rechten Fuß flach auf den Boden. Strecke das linke Bein zurück und lege für das Gleichgewicht die Hände neben der rechten Ferse auf den Boden. Neige den Kopf nach hinten und halte die Position, atme lang und tief für **1 Minute**. Danach **2 Minuten** Feueratem.

2) Pause und Dehnen der Lunge. Aus der vorherigen Position senke das rechte Knie auf den Boden und beuge den Oberkörper weit nach vorn, so dass er auf dem rechten Oberschenkel ruht. Lege die Stirn auf den Boden und strecke das linke Bein weit nach hinten, die Arme ruhen mit nach oben gewandten Handflächen neben dem Körper. Atme in dieser Haltung **3 Minuten** lang und tief.

3) Wiederhole die Übung 1 und danach Übung 2 mit dem anderen Bein.

4) Vorwärtsbeugen. Stell dich aufrecht hin, die Füße etwa 60 cm auseinander. Beuge dich nach vorn und berühre mit Fingerspitzen oder Handflächen den Boden. Atme lang und tief. **3 Minuten**.

5) Egovernichter. Stell dich wieder aufrecht hin und strecke die Arme im 30°-Winkel über den Kopf, die Daumen zur Seite gestreckt und die Finger in die Handflächen gebeugt. Halte die Ellbogen gestreckt und atme **3 Minuten** lang und tief. Wird der Egovernichter im Sitzen praktiziert, werden die Arme im 60°-Winkel nach oben gestreckt. Im Stehen soll der Winkel, wie in der Zeichnung dargestellt, 30° betragen.

6) Dreieckshaltung. Stütze dich auf Hände und Knie und hebe das Becken in die Dreieckshaltung. Die Fersen stehen auf dem Boden, Kopf und Nacken sind entspannt. Bleib **3 Minuten** in dieser Haltung.

7) Kobra. Entspanne dich **1 Minute** lang auf dem Bauch. Dann lege die Fersen aneinander und setze die Handflächen unter die Schultern. Richte dich in die Kobrahaltung auf, strecke Kopf und Nacken nach hinten. Atme für **1 Minute** lang und tief. Dann drehe den Kopf nach links und rechts: Drehst du ihn nach links, atme ein, drehst du ihn nach rechts, atme aus. **2 Minuten**. Atme ein, atme aus und ziehe Mulbandh. Wiederhole den Abschluss **3-mal**.

8) Setze dich auf die Fersen und spreize die Knie weit auseinander. Senke die Stirn auf den Boden und lege die Handflächen flach vor die Knie. Atme ein und richte dich in den Kniestand auf, dabei strecke die Arme nach oben zu den Seiten wie eine Blume, die die Sonne grüßt. Atme aus und senke die Stirn wieder auf den Boden. Setze die Übung **3 Minuten** lang fort.

9) Yoga Mudra. Setze dich auf die Fersen, die Knie berühren einander. Verschränke die Finger am unteren Rücken. Senke die Stirn auf den Boden und hebe die Arme gerade nach oben, so weit es geht. Bleibe in der Position und atme lang und tief. **3 Minuten**.



„You are a woman. So be a woman and have just one desire: „I am going to be a woman.“ One desire. I will tell you how it works: Once you have the desire to be a woman, you will desire to be a good woman, then you will desire to be a better woman, and then you will desire to be the best woman. When you cross that, then you will desire to be a noble woman.“

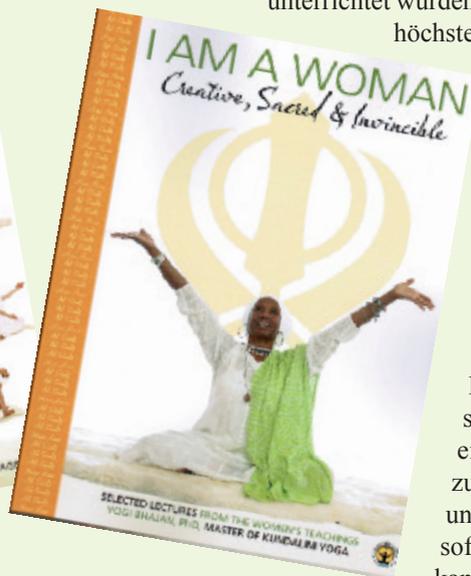
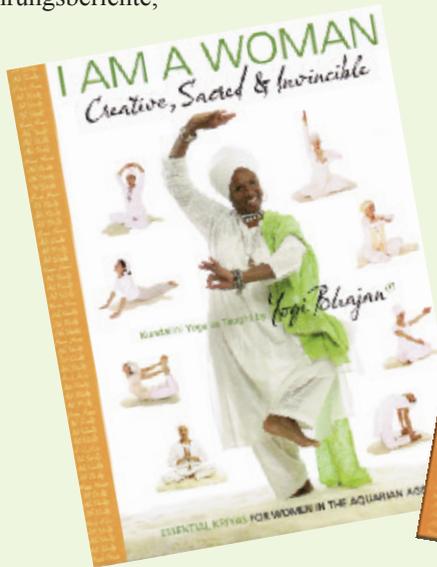
(Yogi Bhajan)

Buchtip

„I am a woman“

Von Christiana Swaran Kaur Klopp

„I am a woman – Selected Lectures“ und das dazugehörige Handbuch „Essential Kriyas“ wurden 2009 vom KRI – dem Kundalini Research Institute – herausgegeben und sind bisher ausschließlich in englischer Sprache erhältlich. Das Textbuch ist eine Sammlung ausgewählter Vorträge Yogi Bhajans für Frauen im Wassermannzeitalter. Es wird durch Erfahrungsberichte,



Geschichten und Kommentare von Frauen bereichert, die über viele Jahre direkte Schülerinnen Yogi Bhajans waren. Bereits im Textbuch befinden sich themenbezogene einzelne Kriyas, Meditationen und Atemübungen. Kernthema des Textbuches ist die Realität der Frau als Wesen voller Stärke, intuitiver Kraft und Großartigkeit, die es anzuerkennen und zu leben gilt, und ihre damit einhergehende Verantwortung für sich selbst, für ihre Kinder, ihren Mann, die Gesellschaft und letztlich für die ganze Welt. Einige Aussagen Yogi Bhajans erzeugten bei mir erhebliche Widerstände und ich halte sie für diskussionsbedürftig. Ich fühlte mich beim Lesen teilweise provoziert, des Öfteren konfrontiert, aber letztlich inspiriert und bereichert. Yogi Bhajan drängt uns Frauen dazu, uns mit der Bedeutung des Frauseins auseinanderzusetzen, uns unserer besonderen Fähigkeiten bewusst zu werden, sie anzuerkennen und verantwortlich einzusetzen. Diese Auseinandersetzung halte ich in unserer Gesellschaft, in



der wir Frauen zumindest in Teilen versucht sind, uns den Männern hinsichtlich ihres Lebenswandels anzugleichen und dabei unsere ureigenen Kräfte zunehmend zu verlieren drohen, für grundlegend erforderlich. Als besonders wertvoll empfand ich in diesem Zusammenhang die Beiträge seiner Schülerinnen, die den von Yogi Bhajan gelehrt Inhalten Lebendigkeit verleihen.

Das Handbuch „I am a woman – Essential Kriyas“ dient der praktischen Ergänzung des Textbuches. Es strukturiert dessen Hauptteile in weitere insgesamt 14 themenbezogene Kapitel, die alle durch eine Schülerin erläuternd eingeleitet oder ergänzt werden.

Jedem Thema ist eine Auswahl an Kriyas, Meditationen sowie Klangstromtechniken zugeordnet, wie sie von Yogi Bhajan unterrichtet wurden, um die Ausstrahlung, Kraft, Anmut und das höchste Potential der Frau im Wassermannzeitalter

zu entfalten. Alle Anleitungen sind sehr übersichtlich, verständlich und ansprechend dargestellt; interessant sind auch die Erläuterungen zu einzelnen Pauris.

Auch wenn die hier beschriebenen Kriyas und Meditationen Kundalini Yoga-Lehrern aus anderen Quellen größtenteils bekannt sein werden, kann man die Zusammenstellung in dieser Form wohl als einzigartig bezeichnen.

Das Handbuch hat mich auf Anhieb begeistert. Seine Systematik erleichtert einem, die eigene Yogapraxis auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren. Langes Nachschlagen in unterschiedlichen Schriften entfällt, so dass sofort mit dem Praktizieren begonnen werden kann. Yoganeulinge werden so in ihrer Praxis strukturiert durch verschiedene Themenbereiche geführt; Fortgeschrittene erhalten die

Möglichkeit, ihre Erfahrungen gezielt zu vertiefen. Kundalini Yoga Lehrern kann dieses Handbuch darüber hinaus als „Werkzeug“ dienen, Lehreinheiten zu entsprechenden Themen in zugänglicher Form in Rahmen von Workshops oder fortlaufenden Wochenkursen zu gestalten.

Als Gesamtwerk ermöglicht das „I am a woman“ Text- und Handbuch, Frauen - innerhalb der Lehren des Kundalini Yogas – tiefe Erkenntnisse und Erfahrungen zu machen und kann ihnen hilfreicher Begleiter durch ihre Lebens- und Entwicklungsphasen sein. Ein Werk, das ich noch oft zur Hand nehmen werde.

Das Textbuch kostet 26,95 € und ist beim Sat Nam Versand unter der Bestellnummer KY-110 erhältlich, das Handbuch kostet 34,95 € und hat die Nummer KY-111.

Yoga Festival zum letzten Mal in Fondjuan?

Das Europäische Yoga Festival findet vom 2. bis zum 10. August 2014 noch einmal in Fondjouan statt. „Es wird mit Hochdruck an unserem eigenen Chateau Anand-Gelände gearbeitet und wir sind zuversichtlich, es 2015 für das Festival nutzen zu können“, so Satya Singh.

Sommer Sangat Tage

Nach dem Yoga Festival in Frankreich werden in Chateau Anand – dem neuen Gelände - vom 10. bis 15. August 2014 die „Sommer-Sangat-Tage“ gehalten. Dies ist ein Open Space Event, das für diejenigen, die beim Yoga Festival dabei waren, nur 49 Euro kostet (Kinder sind gratis). Wer nicht beim Festival war, ist auch herzlich willkommen – allerdings zum Preis von 99 €, weil wir dem Yoga Festival keine Konkurrenz machen wollen. Wir wollen tiefe Yogaerfahrungen machen, tolle Musik, aber auch ein Volleyball-Turnier ist geplant, Schwimmen im Fluss, Kanufahren, Wandern, usw.

Gatka-Camp

Das Intensiv-Gatka und Shastar Vidya Camp 2014 findet vom 25. bis zum 31. Juli auf dem Finkenwerder Hof (Mecklenburg) statt. Anmeldungen und Infos unter www.Gatka.de (Camp).

1000 x 1000 ist auch eine Million

Die Projektgemeinschaft Berghaus Freiburg sucht für ihr Seminar- und Erholungshaus Projekt Menschen, die bereit sind, einen Kleinkredit zu geben. Bis 1000 Euro gibt es Wertgutscheine zur Verrechnung bei Übernachtungen, Kursangeboten oder bei Speisen und Getränken. Höhere Beträge werden mit maximal 2 Prozent verzinst. Helft uns, dieses Projekt auf den Boden zu bringen! Zusammen können wir vieles bewegen.

Mehr Infos gibt es unter www.berghaus-freiburg.de

Sikh Dharma Tage 2014/15:

„Wenn die Zeit reif ist, fange an, und der Druck wird verschwinden“



Am 28. Dezember 2014 wird unsere wunderbare 3HO-Sikh Dharma-Familie erneut aus ganz Deutschland auf die Burg Ludwigstein nahe Witzenhausen (bei Göttingen/Kassel) strömen, um den Jahreswechsel wieder mit allen in Deutschland

lebenden Sikhs und 3HO-YogiNis (und einigen weiteren Gästen) in der Gemeinschaft zu verbringen. Diese Tage werden geprägt sein vom gemeinsamen Sadhana und den Gurdwaras, Workshops und Gesprächskreisen zum diesjährigen Thema, dem zweiten Sutra für das Wassermannzeitalter, sowie gemeinsamen Mahlzeiten, Begegnungen, Spaziergängen, Sauna und Spielen. Für die Kinder gibt es eine Betreuung mit kreativem Programm. Die Sikh Dharma Tage sind offen für alle, die sich dem yogisch-dharmischen Lebensstil verbunden fühlen, ihn näher kennenlernen oder vertiefen wollen. Die Burg Ludwigstein hat ihren besonderen Charme, bietet ca. 250 Teilnehmern Platz und ist insbesondere für Kinder ein Erlebnis. Sie wird von einer ideellen Stiftung geführt, liegt relativ zentral und erlaubt uns, die Teilnahme zu moderaten Beiträgen anzubieten (Kinder ohne eigenes Einkommen sind beitragsfrei!). Wir werden die Küche in der Auswahl und Zubereitung (yogischer) Gerichte unterstützen.

Anmeldungen (ab dem 1. September 2014) sind verbindlich und werden entsprechend ihres Eingangs berücksichtigt. Die endgültige Zimmer-/Schlafplatz-Reservierung erfolgt nach Eingang des vollen Betrages, wie nach organisatorischen Gesichtspunkten. Wir freuen uns auf inspirierende Tage mit euch! (Hari Har Singh Burmeister)

Fehlerteufelchen

In der letzten Ausgabe gab es auf Seite 20 einen kleinen Fehler. Das Bild von Hari Jiwan Singh zeigt nicht den Ego Eradicator, sondern eine Übung für Herz und Aura.

Das Original,
seit 40 Jahren
erfolgreiche
Ausbildung

YOGALEHRERIN für Schwangere & zur Rückbildung

Zertifizierte 3HO Fachausbildung
in Hamburg

Yogalehrer Special
Ausbildungskosten-Rabatt

10%

NÄCHSTER AUSBILDUNGSSTART
SEPTEMBER 2014





Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.schwangerenyoga-ausbildung.de; Mobil: 0173. 23 63 583



YOGI TEA®

Neues von YOGI TEA®

*Natürliche Energie für den Tag
& süße Träume für die Nacht.*



www.yogitea.eu