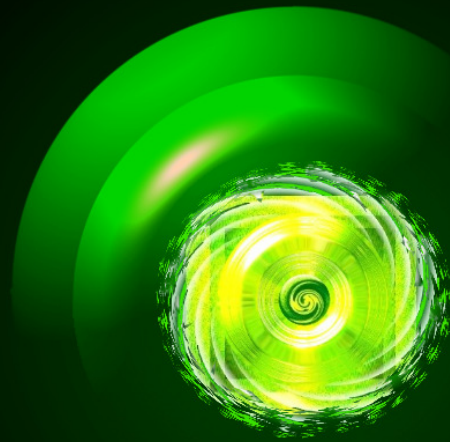


PRAXISBUCH



EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA TEIL 1

## ATMUNG UND HALTUNG

FELICJA FAUSTYNA

**Felicja Faustyna**  
**Einführungskurs in Kundalini Yoga Teil 1**  
**„Atmung und Haltung“**

ISBN 978-3-9812575-1-9

Miri Piri Verlag 2009

18,90 Euro

[www.miri-piri-verlag.de](http://www.miri-piri-verlag.de)  
[post@miri-piri-verlag.de](mailto:post@miri-piri-verlag.de)

### EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA

## ATMUNG UND HALTUNG

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

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



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

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

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

ISBN 978-3-9812575-1-9

## **I N H A L T**

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

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

Hier ein kleiner Auszug:

### **STILLE – DAS UNTERSCHÄTZTE GUT** (Seite 64)

Wir sind ständig äußeren Reizen ausgesetzt und Stille ist ein selten gewordene Gut. Nun, Stille hilft uns unseren Rhythmus zu finden, uns selbst zu finden. Selten haben wir die Möglichkeit nach eigenem Rhythmus zu leben. Egal welche Art von Yoga praktiziert wird, das Wichtigste bei Yoga ist die innere Wahrnehmung. Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit hilft von der ständigen Bewegung des Geistes zwischen Vergangenheit und Zukunft im Hier und Jetzt anzukommen. Es hilft, einen eigenen Rhythmus zu finden, was die Heilung und Bewusstwerdung unterstützt. Es gibt einen feinfühligem Umgang mit sich selbst und den eigenen Grenzen. Der individuelle Bewegungsablauf und die Haltung werden wahrgenommen und so werden eventuelle Fehlhaltungen und gestörte Bewegungsabläufe bewusst erlebt und durch innere Impulse und die Weißheit des Körpers geändert und dann optimiert. Es hilft den Leistungsdruck und die Überforderung abzubauen, die Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl aufzubauen. Es wirkt harmonisierend, führt zur psychischen Entspannung und stärkt die Intuition. Es motiviert zur Eigenverantwortung. Das hilft, Entscheidungen im Alltag selbstständiger und klarer zu treffen und sich vor eigener oder fremder Ausnutzung zu schützen.