



Ab 11.11.11

**Felicja Faustyna**  
**Einführungskurs in Kundalini Yoga Teil 2**  
**„Erde und Himmel“**

**Miri Piri Verlag**

**ISBN 978-3-9812575-2-6**

**Einführungspreis 16,00 Euro**

**bis den 31.12.11**

**ab den 01.01.12**

**19,50 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  
TEIL 2 **ERDE UND HIMMEL**

Das zweite Praxisbuch aus der Reihe „Einführungskurs in Kundalini Yoga“ vertieft die Grundlagen der Kundalini Yogapraxis, die in dem ersten Buch „Atmung und Haltung“ erläutert wurden, in sieben systematisch aufgebauten Unterrichtseinheiten. In jeder dieser sieben Kurseinheiten wird auf die Wirkungsweise der Übungen, sowie die entsprechenden Yogatechniken eingegangen.

Der Praxisteil wurde durch Kundalini-Basiswissen über Mantras und Mudras ergänzt. Das Kapitel „Wissenswertes“ beinhaltet interessante, die Unterrichtsthemen ergänzende Informationen über: Wirkungsweise des Mudra; Finger und ihre Bedeutung; Gehirnwellen und geistige Fähigkeiten; Atem-Alchemie; Anzahl der Atemzüge pro Minute und ihre Wirkung; Regulationsimpulse des Körpers; Summen und Chanten; Vokale; Wirkung des Wortes; Meditation, Sadhana und Sikh Dharna. Abgerundet werden die Kapitel durch kleine Weisheiten und Zitate.

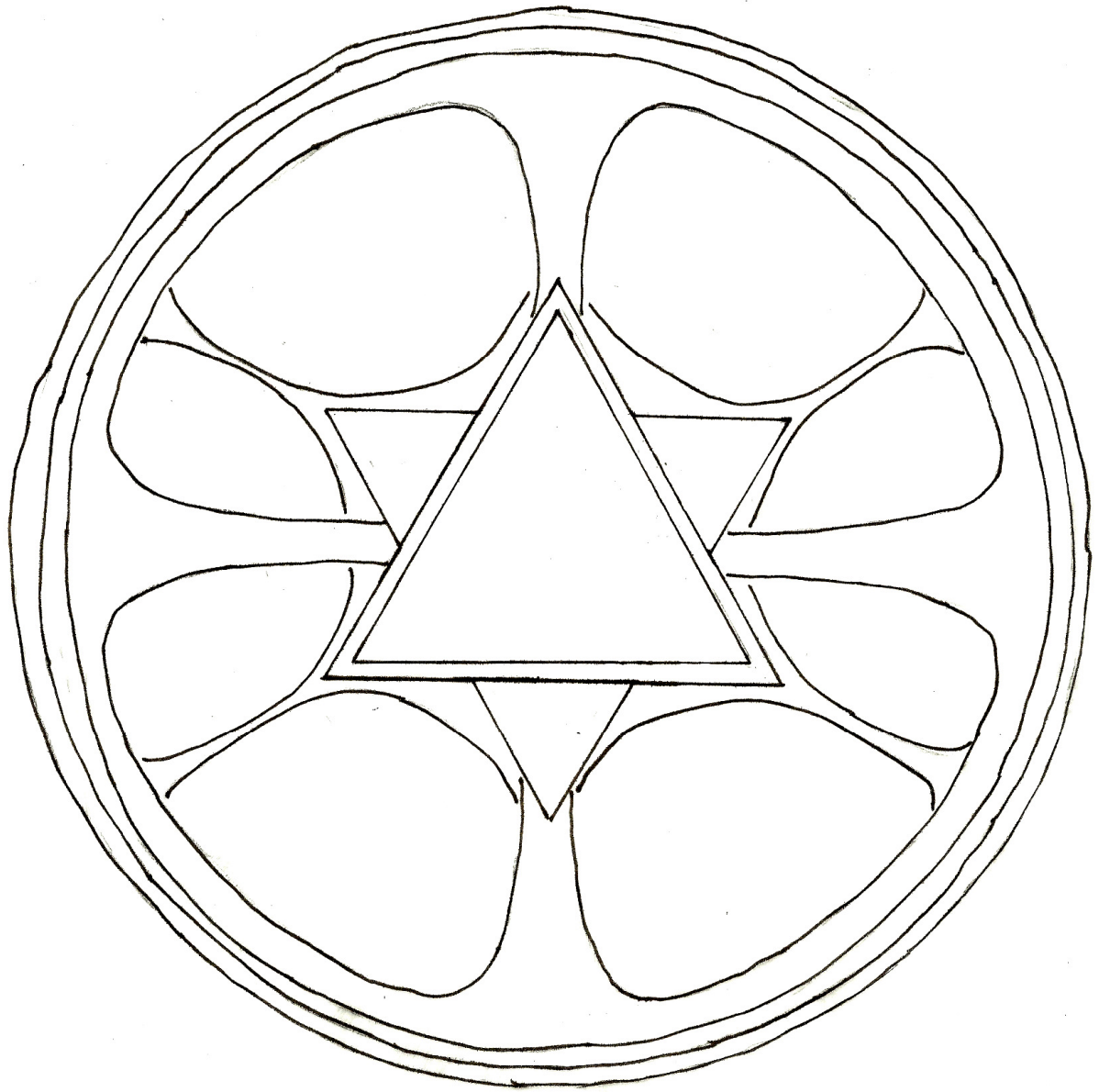
Der „Einführungskurs in Kundalini Yoga“ Teil 2 ist gleichermaßen sowohl für SchülerInnen als auch für LehrerInnen geeignet. Die SchülerInnen können mit dem in diesem Buch gegebenen Hintergrundwissen die tägliche Yogapraxis zu Hause vertiefen und die Übungen des Yogaunterrichts selbstständig zu Hause 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 vielfältig weiter (Kinesiologie, Biodynamische Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, „Innere Erfahrungen“ bei Klaus Lange). Seit 1996 praktiziert sie täglich Yoga. Sie absolvierte die Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin Stufe I und II, zur Kinder Yogalehrerin, 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 978-3-9812575-2-6**



**EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA TEIL 2**

**ERDE UND HIMMEL**

**FELICJA FAUSTYNA**  
YOGALEHRERIN 3HO

**INHALT**

- 7 Bevor du mit diesem Praxisbuch arbeitest.  
Auszüge aus dem Inhalt von Einführung in Kundalini Yoga Teil 1, „Atem und Haltung“
- 9 Du bist ausgewählt
- 10 Wir leben in einem Zeitalter...
- 11 Kundalini, „schlagende Energie“ oder Locke der Geliebten?
- 12 Die Gesungene Landkarte die Erde und Himmel verbindet
- 13 Die Verbindung von Erde und Himmel in uns  
Die Geschichte von Adam und Eva
- 14 Raumschiff für die Seele
- 15 Wohlstand;  
Abkürzungsverzeichnis
- Praxis**
- 18 Bevor wir anfangen – eine Entspannung ☺
- 19 **Unterricht 7 - Bandhas - die Energielenkung. Teil 2**
- 20 Die Zwerchfellschleuse - Uddiyana Bandha
- 21 Die große Schleuse – Mahabandha, Bandhas in der Praxis;
- 22 Kriya zur Reinigung des Selbst;
- 23 Meditation mit langen Ek Ong Kar...
- 25 **Unterricht 8 – Entspannung - die Vorstufe von Samadhi**
- 26 Bewegungsentspannung;
- 27 Sat Kriya; Entspannungshaltungen;
- 28 Panj Shabd Meditation/Kritan Kriya
- 29 Kundalini Yoga bei Alzheimerpatienten
- 30 **Unterricht 9 - Chanten und Entspannen**
- 31 Vorbereitungsübungen: Atemübung um die Stimmbänder zu entspannen; Inneres Ohr balancieren
- 32 Kriya: Besiege deine eingebildeten Unfähigkeiten;
- 33 Meditation zur Heilung aller Krankheiten – Ra Ma Da Sa...
- 35 **Unterricht 10 – Der Körper – ein Orchester**
- 36 Hummel Atmung (Brahmari); Vokale chanten
- 37 Kriya für den Atem
- 39 Entspannung: den Klangkörper wahrnehmen; Meditation mit dem Ur-Mantra ONG, Chanten von Ong;
- 40 Gesang der Seele, Singen als Lebenselixier; Für eine saubere Stimme und Atmung  
Nahrungsmittel, die die Lunge und ihre Funktion unterstützen
- 41 **Unterricht 11 – Gleichgewicht - der Tanz mit der Dualität**
- 42 Inneres Gleichgewicht
- 43 Totales Gleichgewicht Kriya
- 45 Meditation, um sich wohl und zufrieden zu fühlen
- 46 **Unterricht 12 – Meditation - Reinigungstechnik für das Bewusstsein**
- 47 Konzentrationsübungen; Visualisieren von das Mantra Aad Gure Name...
- 48 Vorbereitungskriya für Lungen, Magnetfeld und tiefe Meditation
- 49 Meditation, wenn du ratlos bist, auch Gyan-Mudra-Kriya genannt.
- 50 Tratakam Meditation
- 51 Gute Sicht Mandala
- 52 **Unterricht 13 – Weltbild des Yoga – die Stufen der Entwicklung des Bewusstseins**
- 53 Diagramm – Stufen der Entwicklung

- 55 Brahman, Prakriti, Purusha, Maya
- 56 Kriya: Körperlich, mental und spirituell fit werden
- 57 Meditation „Ich bin“ um dein Sein zu erkennen; Yogi Bhajan Segen

**Basiswissen**

- 59 Mantren, die in diesem Buch vorkommen
- 62 Mudren, die in diesem Buch vorkommen

**Wissenswertes**

- 66 Mudra – eine Geste der Kommunikation
- 67 Die einzelnen Finger und ihre Bedeutung
- 71 Meridian- und Organ-Zuordnung der einzelnen Finger nach der Lehre der Fünf Elemente
- 72 Tabelle: Zusammenstellung der Zuordnung der Finger zu verschiedene Elemente nach Tao-Yoga
- 73 Atem-Alchemie
- 74 Gehirnwellen, Atem und geistige Fähigkeiten
- 75 Anzahl der Atemzüge pro Minute und ihre Wirkung
- 77 Die Mond- und Sonnenatmung nach Hatha Yoga
- 78 Regulationsimpulse des Körpers
- 81 Der Rhythmus als Kraftquelle
- 82 Summen, chanten oder singen – sich mit den Kosmos in Einklang bringen
- 84 Vokale erzeugen tönende Räume
- 86 Wirkung des Wortes
- 90 Begriffe zur Meditation
- 92 Wissenswertes über Meditation
- 93 Mantra-Meditation
- 97 Auswirkung der Meditation auf das Wohlbefinden
- 99 Eigene Meditationspraxis
- 100 Sadhana
- 101 Sikh Dharma
- 102 Die Kraft des Segens
- 104 Eine lebendige Mala
- 106 Yogi Bhajan; 3HO; über die Autorin
- 107 Literatur und Quellenangaben



## **DU BIST AUERWÄHLT!**

Es war ein Tag wie jeder andere. Die Teilnehmer einer Yogaklasse haben gerade ihre Plätze auf den Matten eingenommen. Es war ruhig geworden. Sie erwarteten den Beginn ihrer Yogastunde. 15 Augenpaare schauten auf mich. Ich sprach sehr langsam und mit Bedacht:

„Wisst ihr, dass ihr auserwählt seid?“ fragte ich langsam, jedes Wort abwägend.

Die Augen der Teilnehmer veränderten sich, einige schauten mich fragend an, andere mit Unglauben, einige mit Angst.

Ja, ihr seid auserwählt. Das glaubt ihr mir nicht?

Nach kurzer Pause sagte ich weiter:

Ihr habt euch selber auserwählt. Ihr könntet jetzt z.B. zu Hause sein oder einkaufen gehen, schlafen oder lesen oder jemanden besuchen. Ihr könntet arbeiten oder fernsehen, aber ihr seid hier. Ihr seid hier her gekommen, um Yoga zu praktizieren. So habt ihr euch selbst auserwählt.

Die Spannung verflog, einige lachten...

Liebe/r LeserIn, in jedem Moment deines Lebens liegt die Möglichkeit, in der bevorzugten Position des Auserwählten zu leben. Du brauchst nicht darauf zu warten, dass jemand es für dich tut, dass jemand dich auserwählt. Du tust es selber jeden Moment deines Lebens, sei dir dessen bewusst und liebe dein Leben.

Du hast dich bewusst für dieses Buch entschieden. Wohin es dich bringt, ist noch offen.

Ich wünsche dir, dass das, was hinter den Worten verborgen ist, dich und dein Leben bereichern kann und dich deinem Seelenziel näher bringen wird.

Mit Liebe

Felicja Faustyna

Yoga-Lehrerin 3HO

Autorin und Verlegerin

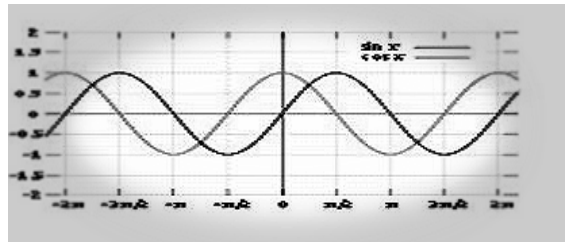
## Kundalini, „die schlangende Energie“ oder Locke der Geliebte

Leben ist eine pulsierende Substanz, die wir Energie nennen. Das Universum, von den kleinsten Teilchen bis zum Planeten, besteht aus Energie. Sie ist in immerwährender Bewegung, die sich in zyklisch verlaufenden Wellen/Vibrationen offenbart. Jegliche Vibration ist eine drehende Spirale. Es ist der Tanz der Schöpfung, die unsichtbare Kraft, aus der das Leben besteht.

Die Gesetze der Energiewirkung sind den Menschen in den letzten Jahrzehnten durch verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen immer bewusster und durch Publikationen\* allgemein zugänglich geworden. Die Haupteigenschaft von jeglicher Energie ist, dass sie pulsiert, sich in den Wellen/Spiralen\*\* bewegt und ausbreitet. Energie ist ewig, man kann sie nicht beseitigen oder vernichten. Energie wandelt/verändert sich (Mantra: Har Hare Hari\*\*\*). Der Mensch hat die Fähigkeit die Energie bewusst zu steuern, zu beeinflussen und umzuwandeln.

Jeder von uns kann entweder weiterhin unbewusst mit Energie/Leben umgehen und sich damit „ungeklärten“ Ereignissen ausgeliefert fühlen und klagen, oder jeder von uns kann die Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen, sich mit dem zugänglichen Wissen auseinandersetzen, es in der Praxis verwenden und es ins eigene Leben integrieren.

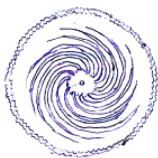
Zur Beschreibung von Schwingungen/Wellen wird in der Physik Sinus\*\*\*\* Funktion verwendet. Woran erinnert uns diese grafische Darstellung? Ist sie nicht der Bewegung der Schlange ähnlich? Ist das nicht eine Bezeichnung für die Kundalini, der Lebenskraft in ihrer strukturgebenden Form? Vielleicht sollte genau diese Information uns das Bild der Ur-/Paradies Schlange vermitteln, die in vielen Kulturen als Zeichen des Lebens verehrt wird?



In der Begrenzung von Raum und Zeit, die gleichzeitig Koordinaten des irdischen Lebens sind, haben wir die kostbare Möglichkeit, verschiedene Eigenschaften zu lernen. Wir lernen auch mit der in uns und um uns herum vorhandenen Energie nach ihren Gesetzmäßigkeiten umzugehen, bevor wir weiter in die geistige Welt übergehen. In der geistigen Welt wirken sich die Gedankenwellen unmittelbar nach ihrem Entstehen aus. In der physischen Welt dauert es einige Zeit, bis die Energie der Gedanken sich materialisieren kann. Genau diese Eigenschaft von irdischer Zeit und Raum gibt es uns die Möglichkeit an unserem Denk-, Sprach- und Gefühlsmuster zu arbeiten, um sie zu zähmen und bewusst zu steuern. Siehe dazu das Diagramm „Weltbild des Yoga“ S.53. Es zeigt die Stufen der Bewusstseinsentwicklung von der Mineral-, Pflanzen- und Tierwelt bis zu den verschiedenen Phasen des menschlichen Lebens.

\* hier eine kleine Auswahl: „Heilkraft des Wassers“ Masaru Emoto; „Das Gesetz der Resonanz“ Pierre Franckh; „Die Kosmische Oktave“ Hans Cousto; „Nada Brahma - Die Welt ist Klang“ Joachim-Ernst Berendt.

\*\*



Das Geheimnis der Spirale liegt in der harmonischen Begegnung zweier ursprünglicher Wellen-Formen: der geradlinig durch die Mitte verlaufenden Radialwelle (Linie) und der Ringwelle (Kreis). Es ist sichtbar, wenn man einen Stein ins Wasser wirft.

Zeichnung nach ein Fotos von Alexander Lauterwasser aus dem Buch „Wasser Klang Bilder“

\*\*\* Har – entstehen, sich offenbaren, Hare – leben, sich verwirklichen, Hari – sterben, sich transformieren

\*\*\*\* Sinus, lateinisch = Bogen, Krümmung