

Kundalini Yoga

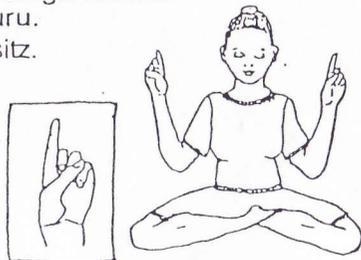
wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

Die folgende Meditation war die Festivalmeditation des Yogafestivals 2001. Das Mantra stammt aus dem Sikh Dharma, die Bewegungen und Mudren wurden von Gurudass Kaur Khalsa zusammengestellt. Celestial Communication ist eine Meditationsform des Kundalini Yoga, in der Bewegungsabläufe den Inhalt des Mantras ausdrücken, so daß dieser Inhalt auf allen drei Seinssebenen erfahren werden kann. Diese Meditation gehört dazu.

Alle Bewegungen gehen fließend ineinander über. Sie beginnen mit EK und enden mit GURU. Nach der vierten Wiederholung des Mantras wird das letzte Mudra während des ganzen fünften Durchganges gehalten. Danach beginnt der Zyklus von vorn. Das Mantra wird mitgesungen.

Musik: "Circle of light" von Gurudass Kaur und Singh Khalsa.
Mantra: Ek Ong Kar Sate Nam Siri Wahe Guru.
Grundposition: einfache Haltung im Schneidersitz.

1. Strecke die Zeigefinger nach oben und drücke die anderen Finger mit den Daumen nach unten. Mit EK bringe das Mudra links und rechts auf Schulterhöhe. Die Handflächen weisen nach vorn.



2. Mit ONG lege die linke flache Hand auf das Herzchakra, die Rechte bleibt noch in der ersten Position.



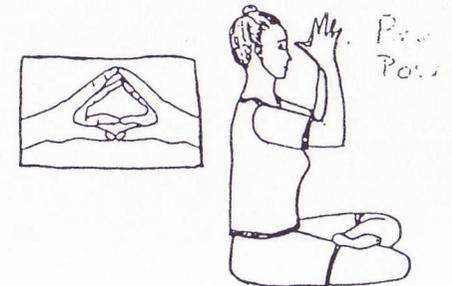
3. Mit KAR lege die rechte flache Hand über die Linke, so daß nun beide Hände auf dem Herzchakra liegen.



4. Bei SATE NAM öffne die Hände mit einer fließenden Bewegung vor dem Herzchakra zum Herzlotus, wobei sich die Daumen berühren und gleichzeitig mit dem Brustbein Kontakt haben. Auch die Handwurzeln und die kleinen Finger berühren sich. Die anderen Finger sind wie Blütenblätter geöffnet.

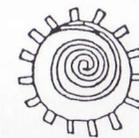


5. Bei SIRI WAHE GURU forme aus dem Herzlotus eine Art Zelt, indem Du die Handwurzeln von einander löst und alle Fingerspitzen aneinander legst. Dieses Mudra halte vor das 3. Auge.



Diese Serie wird viermal wiederholt.

Dann kommt eine fünfte Wiederholung, während der das 5. Mudra ruhig vor dem 3. Auge gehalten wird. Bei SIRI WAHE GURU beschreibe mit den Händen seitlich vom Körper einen Bogen, bis die Arme ausgestreckt sind. Jetzt beginnt der ganze Zyklus von vorn. 11 - 31 Min.



Graphik der Mudra Nr. 4 und 5 : Anja Escherich
Text und Bearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch