

Kundalini Yoga – die Entwicklung geistiger Kräfte durch Bewusstseinsarbeit

Von Heinz Grill am 28.10.2026

Was bedeutet es, die Kundalini-Shakti zu erwecken?

Das Erwecken der *kuṇḍalinī śakti*, der göttlichen Schlangenkraft, die im Yoga den Zentralkanal der Wirbelsäule erobert, ist eigentlich zu einem gewissen Grade ungenau mit den Begriffen definiert. Es handelt sich weniger um ein Erwecken als vielmehr um ein Erbauen dieser geistig-göttlichen Energien. Obwohl das Potenzial dieser hochaktiven geistigen Substanzen latent im Körper schlummert, muss die wirkliche Erkräftung Schritt für Schritt in mühsamer Arbeit zur Entwicklung gelangen.

In einem Samenkorn befindet sich bereits die fertige Pflanze. Würde man dieses kleine Saatgut zersprengen und würde daraus unmittelbar die fertige Pflanze in voller Größe, Statur, Farbe und Wirklichkeit entflammen, so hätte sie kein Bestehen. Sie könnte keine Stabilität und vor allem keinerlei Beziehung zur Umwelt gewährleisten. Wie aus einem kleinen Punkt wäre plötzlich die fertige Erscheinung in die Realität getreten. Diese Pflanze, die in diesem Sinne augenblicklich erscheinen würde, hätte niemals die Fähigkeit zur Photosynthese und zur Kommunikation mit den Elementen der Natur. Im gleichen Sinne, wie dieses Beispiel zeigt, müsste es dem Menschen gehen, der durch besondere, vortreffliche Technik die geistige Keimkraft der *kuṇḍalinī* unmittelbar zum Erwachen bringen könnte. Die aufkommenden starken Energien würden das Nervensystem zerstören und den Körper mit Strom und Hitze versorgen, sodass er selbst für seine Mitmenschen nicht mehr leicht zumutbar wäre.¹⁾ Die rein methodischen Ansätze zur Erweckung geistig göttlicher Kräfte im Körper sind aus diesem Grunde nicht sehr zielführend. Der Umgang mit der schlafenden *kuṇḍalinī* bedarf einer sorgfältigen Auseinandersetzung mit den geistigen Lebensgesetzen und mit der Zielperspektive zur idealen Aussteuerung des Bewusstseins über die Materie und den Körper.

Wie entwickeln sich Kundalini-Kräfte durch Gedanken und Meditation?

Der Weg, wie der spirituelle Aspirant diese *kuṇḍalinī*-Kräfte zur Ausgestaltung und progressiven Entwicklung führen lernt, geschieht beispielsweise in diesem hier vorgeschlagenen Kontext des Yoga durch die Auseinandersetzung mit spirituellen Inhalten, die in der weiteren Konsequenz in die Übungsweise hineingeführt werden. Welche Gedanken und entwickelten Gefühle legt der Übende in die Übung, in die *āsana* hinein und gestaltet auf dieser Ebene eine freudige Expression? Der Nutzwert einer Übung für den persönlichen Gewinn ist weitaus größer, wenn Gedanken und Inhalte die gewählte Form der *āsana* erfüllen. Die *kuṇḍalinī*-Kräfte sind rein geistiger Art, sie sind sogar in letzter Konsequenz höchste Gedankenwesen, die das Nervensystem beleben und erfüllen können und schließlich über den Körper zu ihrer Ausstrahlung kommen. Aus diesem Grunde beschreibt Shivananda, dass die Erweckung der *kuṇḍalinī śakti* durch die gelungene Verehrung des Geistigen in personaler und apersonaler Form zum Erwachen gelangt.²⁾ Was oder welche Bedeutung liegt aber in der hinwendenden Verehrung? Durch die bewusst gewählte Verehrung nimmt der spirituelle Aspirant die Kräfte des Geistes vonseiten einer ehrwürdigen Person auf. Die Bewusstseinsprozesse sind deshalb immer sehr ähnlicher Art. Der Übende nimmt teil an geistigen Disziplinen, lernt diese, erweitert seinen Charakter durch edle, moralisch hochstehende Gedanken und trägt die Inhalte tief in sein Gedächtnis hinein. Diese hohen Gedanken und inhaltlichen Gefühle berühren den Willen

des Menschen, befreien sein Nervensystem vom engen Intellektualismus und geben eine sehr hohe strahlende Kraft.

Der Erweckungsvorgang der *kuṇḍalinī* ist aus diesem Grunde niemals passiv, sondern er ist hochaktiv und ein spiritueller und bewusster Gestaltungsweg, der dann zu seinem Erfolg gelangt, wenn die Inhalte den Menschen bis hinein in den Willen prägen.

Welche Bedeutung hat das Muladhara-Chakra im Kundalini-Yoga?

Aus Unwissenheit praktizieren viele Personen Yogatechniken und wollen die verborgenen Energien im Wurzelchakra, dem *mūlādhāra-cakra*, stimulieren und sie zum Aufsteigen in differenzierte Partien der Wirbelsäule bringen. In der Wirklichkeit der Auseinandersetzung aber bedarf es einer vorzüglichen Bewusstseinsaktivität der Gedanken und einer Meditationsarbeit, einer Disziplin der Hinwendung und der Erkenntnisforschung, damit die geistig-göttlichen Kräfte heranreifen und schließlich den Menschen in seiner Wirbelsäule und seinem innersten Willensverhalten erobern.

Dhanurasana – wie der Bogen die Wirbelsäule und den Willen schult

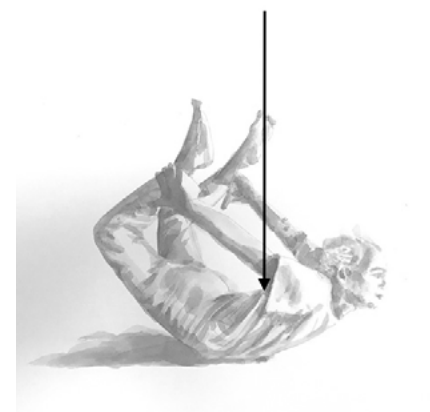
Dennoch können die Möglichkeiten der *āsana* sehr weitreichend erste Erfahrungen der Zentrierung geistig-göttlicher Kräfte gewährleisten. In ganz besonderem Maße bildet das Rückwärtsbeugen für den erwachsenen Menschen ein relativ deutliches Loslassen des Körpers und ein gleichzeitiges Ergreifen der Bewegung, und zwar punktuell und spezifisch im rechten Moment. Die Lernschritte können dahingehend erfolgen, dass der Übende die Peripherie sehr entspannt hält und die Wirbelsäule in bestimmten Abschnitten auf spezifische Weise ergreift.

Der Bogen, *dhanurāsana*, bildet eine Übung, die das Ergreifen des Willens bei gleichzeitiger peripherer Entspannung sehr eindrucksvoll spiegelt. Phasen der Ruhe und hochkonzentrierten Aufmerksamkeit wechseln mit jenen Ansätzen, bei denen der Körper dynamisch in der Bewegung ergriffen wird.

Grundsätzlich sind die Übungen, bei denen Inhalte in die Form geführt werden, ästhetisch. Der Körper erscheint schön und von der Energie wie getragen. *Kuṇḍalinī*-Kräfte kommen nicht aus der Materie, sie gestalten sich über Gedanken bis hinein in die Tiefe des Leibes und drücken sich in letzter Konsequenz durch den freudigen und fließenden Willen aus. Das Feuer des Geistes lebt und atmet schließlich über das zentrale Nervensystem des Menschen. Es ist nicht irgendeine Energie, die zufällig erwachen würde, es sind höchst organisierte Ätherkräfte, die von oben nach unten den Körper ergreifen und sich schließlich wieder von innen über das Körperliche ausdrücken.



Der Bogen in der gewöhnlichen Ausrichtung.



Die Aufmerksamkeit richtet auf die Wirbelsäule, die Dynamik entfaltet sich schließlich zentral aus der Mitte des Nervenkanals und hebt den Körper empor.



Gesteigerte Aktivierung, sowohl bein- als auch kopfwärts.

Der Bogen ist eine Übung, die in diesem Sinne eine wachsende Zentrierung in verschiedenen Teilen der Wirbelsäule vorbereiten kann.

Siehe auch das [YouTube-Video](#) zur Ausführung des Bogens:



Amerkungen:

1. Es handelt sich mit dieser Aussage nicht um das Ergebnis einer medizinischen, sondern einer esoterischen Forschung, wobei auch wissenschaftliche Untersuchungen diese zu bestätigen scheinen. So wurde 2022 in *Frontiers in Psychology* eine Studie an 80 Yogapraktizierenden veröffentlicht, die unter anderem von ausgeprägten Wärmeempfindungen berichtet. Eine andere, ebenfalls 2022 im *Indian Journal of Psychological Medicine* veröffentlichte Studie berichtet von auftretenden psychischen Problemen. Die Schwierigkeit besteht aber bei allen Untersuchungen darin, eine *kuṇḍalī*-Erweckung überhaupt eindeutig feststellen zu können.
2. Swami Sivananda, *Kundalini Yoga*, Kapitel „Yoga Sadhana – How To Awaken The Kundalini“. Sivananda nennt neben körperlichen Yogatechniken auch Konzentration, Hingabe und Selbsthingabe als Wege zur Erweckung der *kuṇḍalī*. Die deutsche Ausgabe im Goldmann Verlag trägt den Titel: „Kundalini-Yoga“.