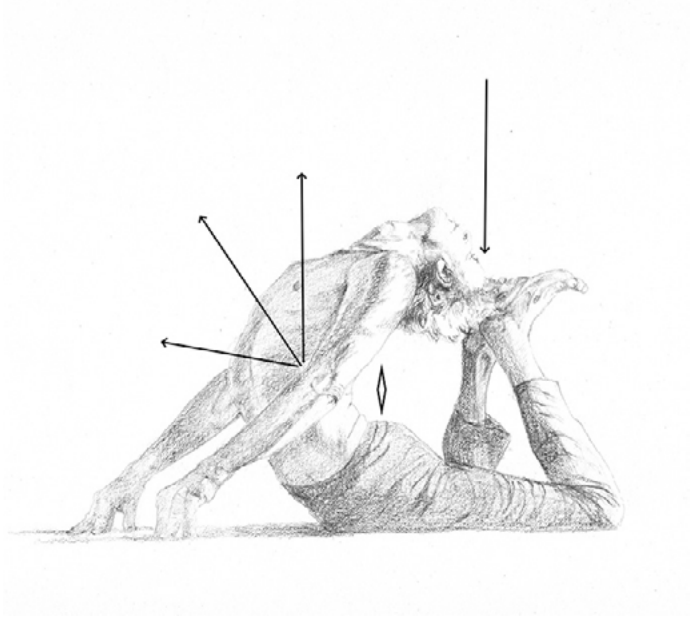
Geistige Kundalini-Kräfte im Gegensatz zu den vitalen Kräften des Körpers

Von Heinz Grill am 10.111.2026

Die Kundalinikräfte[1)] sind tatsächlich reale geistige Gedanken, die den Körper erobern und energetisch tragen. Sie verwandeln die gesamte Leiblichkeit, bringen sie zum Erstrahlen und bewirken eine allgemeine Verschönerung. In der Unterscheidung zu den rein vitalen, sogenannten Vayudimensionen, den verschiedenen Pranakräften[2)], sind die Kundalinidimensionen vom Körper freier und besitzen deshalb die Eigenschaft der Transformierung. Für die Praxis des Yoga ist es deshalb bedeutungsvoll, dass all diejenigen, die nach spiritueller Vollkommenheit streben, die Unterscheidung leisten, ob all die Energien, die energetisch im Sinne von verschiedenen Arten von Prana spürbar sind, von einer höheren oder nur von einer niedrigeren Dimension zur Freisetzung gelangen. Im Allgemeinen darf von einer Wirkungssphäre, die vom Geistigen ausgehend den Menschen durchdringt, oder, umgekehrt, die vom Körper beginnend das Bewusstsein begleitet oder gar besetzt, gesprochen werden. Esoterisch entwickelte sich im allgemeinen Dialog die Unterscheidung von oben nach unten oder von unten nach oben. Das ist eine Bedeutung von Lichtwirkungen, die von freien geistigen Sphären ein Licht den Menschen berührt und durchdringt oder ob von unten herauf aus aufgespeicherten Erfahrungen eine bisher bekannte Wahrnehmung sich freisetzt.

Die Bedeutung geistiger Gedanken für die Yoga-Asanas

In manchen Yogaschulen ist es bekannt, dass die Asanaübungen zu keinem großen spirituellen Wert führen, wenn diese nicht von Inhalten, Mantren und weiteren Auseinandersetzungen philosophischer Art begleitet werden. Die Ahnung, dass aus dem Körper allein keine verwandelnde, bewusstseinsbildende Tätigkeit erfolgen kann, begleitet viele Yogarichtungen. Die Kundaliniarbeit mit Yogaasana bedarf des Hinzunehmens von geeigneten spirituellen Gedanken zu der Asana, damit eine höhere Dimension eine niedrigere oder bisher bekannte erobert. Bei der Praxis sind jedoch sorgfältige technische Ansätze im Aufbau der verschiedenen Spannungsbezüge außerordentlich wertvoll, denn wenn diese nicht gut gewählt sind, kann sich die notwendige Ruhe, die sich für eine Transformationsarbeit[3)] dringend stellt, nicht entwickeln. Höhere Dimensionen gelangen tatsächlich nur in die Körperlichkeit, wenn ein großes Maß an Bewusstheit, Beobachtung und inhaltlich konzentrierter Bewegung gegeben ist. Beispiele für diese Arbeit mit Asana können hier wie folgt angeführt werden.



Das Verhältnis von zentripetaler und zentrifugaler Entwicklung des energetischen Kräftespiels.



Vorbereitung zur Kobra



Vorbereitung zur Weiterentwicklung der Kobra



Bhujaṅgāsana – Exaktes Bewusstsein in der Stirn



Rāja-Bhujaṅgāsana



Paripūrṇa Rāja-Bhujaṅgāsana

Amerkungen:

1. Die Kundalini-Shakti bezeichnet in der traditionellen Yogaliteratur eine verborgene geistige beziehungsweise spirituelle Kraft, die häufig symbolisch als zusammengerollte Schlange dargestellt wird. Ihre Erweckung wird mit einer Erweiterung des Bewusstseins und einer spirituellen Entwicklung verbunden.

2. Prana (Sanskrit: *prāṇa*) bezeichnet die Lebenskraft beziehungsweise den Lebensatem. Vayu (*vāyu*) bedeutet ursprünglich Wind oder Luft. In der Yogalehre werden verschiedene Vayus als unterschiedliche Funktionsweisen der Lebensenergie beschrieben, beispielsweise Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana.

3. Transformation bezeichnet hier nicht nur eine körperliche Veränderung, sondern die Umgestaltung der leiblichen und seelischen Verhältnisse durch geistige Gedankenkräfte. Der Begriff wird im Artikel ausdrücklich von einer bloßen Aktivierung bereits vorhandener vitaler Energien unterschieden.