

## Glossar

Acht Aspekte des Yoga	Verhaltensregeln, Selbstdisziplin, Körperhaltung, Atemführung, Sinnesbeherrschung, Konzentration, Meditation und Erleuchtung bzw. Entspannung;
Akasha	Äther, der Raum, in dem alles zum Wirken kommt;
Apana	Ausscheidungsenergie des Körpers;
Aura, Aurakörper	Elektromagnetisches Feld, der menschliche Energiekörper, der bis zu drei Meter um den physischen Körper herum ausstrahlt;
Bhakti	Hingabe an das Göttliche, die sich im uneigennütigen Dienen äußert;
Bhand, Bandha	Körperschleuse, konzentriert die Körperenergie und sorgt für den Fluss und die Kanalisierung von Prana, Lebensenergie, in die Nadis, Hauptenergiebahnen
Buddhi Mudra	Fingerhaltung bei der Meditation, Daumen und kleiner Finger berühren sich;
Chakra	Rad, Konzentrationspunkt und Transformationszentrum menschlicher Energie - jedes Chakra steht in Verbindung zu bestimmten Zuständen des Körpers und des Bewusstseins;
Chi	Lebensenergie in der chinesischen Tradition;
Dharana	Erste Phase der Meditation: Konzentration, die Aufmerksamkeit wird von außen nach innen verlagert;
Dharma	Lebensweise, durch die der Mensch Erkenntnis und Befreiung vom Karma erlangt und seine wirkliche Bestimmung findet;
Dhyana	Zweite Phase der Meditation: Reinigung der Gedanken;
3HO	„Happy, Healthy, Holy-Organisation“, Verein der Lehrer und Schüler des Kundalini-Yoga;
Drittes Auge	Konzentrationspunkt zwischen Augenbrauen und Nasenwurzel;
Einfache Haltung	Alle bequemen Variationen des Schneidersitzes mit gerader Wirbelsäule;

Feueratmung	Reinigende; energetisierende Bauchatmung;
Gatka	Kampfkunst der Sikhs;
Gurmukhi	Heilige Sprache, mit dem Sanskrit verwandt, stammt aus der Tradition des Sikh-Dharma aus Nordindien;
Guru Ram Das	Der vierte Guru der Sikh-Tradition, verkörpert die Energie des Herzchakra;
Gyan Mudra	Siegel der Weisheit, Fingerhaltung bei der Meditation, Daumen Zeigefinger berühren sich;
Hatha-Yoga	Yoga-Schule, Schwerpunkt auf meist statischen Körperübungen und Atmung – Konzentration und Meditation bauen darauf auf;
Haupt-Chakras	Sieben Chakras an der Wirbelsäule und in ihrer Verlängerung entlang angeordnet: am unteren Ende der Wirbelsäule, im Genitalbereich, am Nabelpunkt, an der Kehle, zwischen den Augenbrauen und am höchsten Punkt des Kopfes, dem Scheitelpunkt, und ein achttes Chakra, der Aurakörper, als elektromagnetisches Feld um den Körper;
Hypophyse	Hirnanhangsdrüse, reguliert die Hormonsekretion der anderen Drüsen;
Hypothalamus	Drüse im hinteren, oberen Abschnitt des Zwischenhirns;
Ida	Mondenergiekanal, das weibliche, empfangende Prinzip;
Jalandhara Bandha	Wichtigste Körperschleuse im Kundalini-Yoga, die Muskeln im Hals werden leicht zusammengezogen, der Nacken wird gestreckt;
Kalpatarn	Baum der Wünsche, nach der Vorstellung des Yoga erfüllt er demjenigen seine Wünsche, der sich ihm in Unschuld und Demut nähert;
Karma	Prinzip von Ursache und Wirkung von Handlungen, nach dem jeder Mensch selbst für die Gestaltung des Lebens verantwortlich ist – das durch früheres Handeln bedingte gegenwärtige Schicksal, das es im Leben zu meistern gilt;
Karma-Yoga	Yoga-Schule, Schwerpunkt auf dem „selbstlosen Handeln im Dienen“;

Kriya	Übungsreihe im Kundalini-Yoga;
Kundalini-Energie	Energiereservoir im Wurzelchakra am Fuß der Wirbelsäule;
Kundalini-Yoga	Dynamisches integrales Yoga, das von Yogi Bhajan gelehrt wird;
Lange, tiefe Atmung	Grundlegende Atemtechnik im Yoga, Einatmung in den Bauch, über die Rippen bis in die Schlüsselbeine, Ausatmung umgekehrt;
Mantra	„Projektion des Geistes“, Meditationswörter, konzentrieren den Geist und wirken über Meridianpunkte im Gaumen auf Körper und Bewusstsein ein;
Meditation	Prozess der systematischen Beruhigung der Gedanken, Öffnung der Beziehung zu den tieferen Bewusstseinschichten und zum kosmischen Bewusstsein;
Meridiane	Energiekanäle des chinesischen Körperenergiemodells, auf dem z.B. die Akupunktur beruht;
Mudra	Hand- oder Fingerhaltung, die bestimmte Meridiane stimuliert und Energieverbindungen herstellt;
Mulbandh	„Wurzelschleuse“, Körperschleuse, bei der die Energie der unteren drei Chakras (Rektum, Geschlechtsorgane und Nabelpunkt) koordiniert und kombiniert wird;
Nadis	Energiekanäle in der Yoga-Tradition;
Ojas	Goldenes Öl, entsteht nach der Yoga Tradition aus der Umwandlung ungenutzter Geschlechtsflüssigkeiten;
Pingala	Sonnenenergiekanal, das männliche, handelnde Prinzip;
Prana	Lebensenergie;
Pranayama	Atemtechniken, die den Körper mit Prana versorgen und den Fluss von Prana ins Gleichgewicht bringen;
Raja-Yoga	Yoga-Schule, Schwerpunkt auf der Meditation;
Ravi Mudra	Fingerhaltung bei der Meditation, Daumen und Ringfinger berühren sich;

Samadhi	Dritte Stufe der Meditation: Versenkung, Loslassen, Entspannung;
Sat Kriya	Wichtige Yoga-Position;
Shuni Mudra	Fingerhaltung bei der Meditation, Daumen und Mittelfinger berühren sich;
Sikh	„Suchender“, Religionsgemeinschaft im nordindischen Punjab;
Surya Mudra	Fingerhaltung bei der Meditation: Daumen und Ringfinger berühren sich;
Sushumna	Hauptenergiekanal in der Wirbelsäule, aus dem alle Chakras entspringen;
Venusschloss	Handlungen bei der Meditation: die Finger werden verschränkt;
Yang	Männliche Energie, in der chinesischen Tradition das schöpferische Prinzip;
Yin	Weibliche Energie, in der chinesischen Tradition das empfangende Prinzip;
Yoga	Techniken und Lebensweisen, die Körperenergien und Bewusstsein harmonisieren und das Einswerden mit sich und dem Kosmos zum Ziel haben;
Yogi Bhajan	Meister des Kundalini-Yoga, 1929 im indischen Kot Harkan (heute Pakistan) als Sohn eines Arztes geboren, der ihm das Interesse an medizinischen Fragen, Yoga und natürlichen Heilweisen mitgab - brachte Kundalini-Yoga, Weißes Tantra-Yoga und Sikh Dharma 1968 in den Westen;
Zehn Körper	Im Verständnis des Kundalini-Yoga der physische Körper und neun feinstoffliche Körper: Seelenkörper, negativer, positiver und neutraler Geistkörper (Mind), Lichtbogen, Aurakörper, Pranakörper, Subtilkörper und Strahlenkörper.

Quelle: Anand Kaur Seitz, Kundalini-Yoga, 8. Auflage, Hamburg 2010