

# Die kreative Kraft der Kundalini

*Iyengar, Ashtanga, Vinyasa: Die eigentliche Tiefe dieser Yogastile erlebt der Berlin  
Yogalehrer Henning Scheel durch intensive Erfahrung der Kundalini Energie.*

*Henning, mit deinem Studio Yoga Shala stehst du nicht nur in Berlin für Ashtanga und kreatives Vinyasa Yoga. Seit einiger Zeit bringst du dich zudem verstärkt mit Kundalini in Verbindung. Wie kommt es zu dieser Kombination?*

1994 habe ich mit Iyengar Yoga begonnen. Es gefiel mir, weil ich es schlicht und reduziert fand. Während eines Indienaufenthaltes entdeckte ich dann Ashtanga Yoga. Durch die Atmung und Bewegung erlebte ich es als Befreiung. Später faszinierten mich die Themen Shiva Reas, insbesondere das Bild des Pranakörpers und die Philosophie des Kaschmir Sivaismus waren aufregend. Der weitere Weg schien mir über Lehrer zu führen, die tatsächliche Kundalini-Erfahrung hatten.

*Welche Begegnung war hier ausschlaggebend?*

Von Andrey Lappa habe ich gelernt, Asana Sequenzen zur Lenkung von Energie in bestimmte Körperbereiche zu nutzen. Er brachte die Tiefe, die typisch für die russische Seele ist, (lacht) In seinen Klassen bin ich wirklich in andere Bewusstseinszustände gekommen. Andreys Stil perfektioniertes Ashtanga und kreatives Vinyasa zugleich, aber alles andere als beliebiger Freestyle. Er hat Weitblick und ist undogmatisch. Andrey verwendet in seinen Klassen Pendeleffekte., die ich auch für den Aufbau meines Unterrichtes einsetze: Sie bestehen darin den energetischen Körper in eine Dysbalance zu bringen, um am Ende der Klasse den Effekt der Balance zu verstärken. Eine Sequenz mit Positionen und Atemtechniken, die die rechte Körperseite und linke Gehirnhälfte ansprechen führt in die Erfahrung der Dysbalance. Die Ausführung der zweiten



Seite führt wieder in die Balance. Beim Nachspüren im Zustand der Dysbalance wurde mir bewusst, das das flüssige, wellige Gefühl im Körper eine Form der Kundalini ist. Diese Erfahrung möchte ich an meine Schüler weitergeben.

*Kundalini Yoga nach Yogi Bhanjan ist ein eigener Übungsstil. Aber haben nicht auch Vinyasa und Ashtanga Yoga eine energetische Basis und sind damit auch Kundalini Yoga?*

In den klassischen Hatha Yoga Texten wird Hatha Yoga ausnahmslos als Kundalini Yoga beschrieben. Hatha Yoga benutzt den Körper als Mittel der Selbstverwirklichung. Meiner Erfahrung nach ist bei den populären Yogastilen wenig Wissen über die Kundalini-Energie angekommen. Bei Krishnamacharya und in den Folgestilen findet sich lediglich die Anweisung, Apana (ausströmende Energie) und Prana (einströmende Energie) zusammenzubringen. Das bleibt sehr abstrakt, eine Anleitung Schritt für Schritt wäre hilfreicher. Energielenkung durch Asana, Bandha und Mudra führt zur Vertiefung des Vinyasa Yogas.

*Welche persönlichen Erfahrungen hast du mit der Kundalini gemacht? Wie beeinflusst sie deine individuelle Praxis und deinen Unterricht.*

Ich fand einen Weg, durch Pranayama, Mudras und Bandhas Energie nach oben zu lenken - einrichtiger Sog entstand. Das ging schließlich soweit, das es zur eigentlich Kundalini-Erweckung kam. In der 500h-Yogalehrer-Ausbildung vermittelte ich SchülerInnen Techniken, die sie mit der Kundalini-Energie verbinden können. Das Grundprinzip ist die Energielenkung entlang der Wirbelsäule. Die gezielte Kombination der Asanas führt in die Erfahrung des Prana-Körpers. Bandhas und Mudras dienen als Stabilisatoren oder als Verstärker.

*Ashtanga, Vinyasa, Kundalini: Macht es überhaupt Sinn, Yoga in verschiedene "Stile" einzuteilen?*

Durch neue Medien gibt es auch im Yoga einen Überfluss an Information. Die Herausforderung ist sich hier zu orientieren und noch durchzublicken. Begriffe, Stile und Marken können irreführend und limitierend sein. Wir brauchen aber auch eine Abgrenzung, Namen und Stile, um zu kommunizieren und Praktiken greifbar zu machen. Am Anfang geht man dort hin wo man sich wohlfühlt. Man geht dort hin wo es gerade hip ist oder understatement. Am Ende ist es der innere Guru, der den richtigen Weg aufzeigt. Der innere Guru zeigt, welche Praktik wir wie auszuführen haben. \*

Mit seiner Partnerin Eva Maria Moog führt Henning Scheel in Berlin das Studio Yoga Shala. Vom 19. -30. August 2010 ist dort sein Lehrer Andrey Lappa für Intensiv-Workshops zu Gast.  
[www.shala.cc](http://www.shala.cc)