

# Hatha & Kundalini Yoga Klassen und Kriyas

- Für dich

CLEMENS BIEDRAWA

© 2024 Clemens Immanuel Biedrawa

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Illustrationen: Clemens Biedrawa

Lektorat: Clemens Biedrawa

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien



Matsya Yoga Academy, Wien

[www.yogamatsya.com](http://www.yogamatsya.com)

ISBN Softcover: 978-3-99165-409-4

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede  
Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors nicht gestattet.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

---

Hinweis:

Da du dieses Handbuch besitzt, hast du die Möglichkeit, Unterstützung und Anleitung beim Singen unserer Mantras und beim Praktizieren unserer Übungen zu erhalten. Ich habe einen versteckten Bereich auf der Website unserer Schule erstellt, in dem du Übungen herunterladen und unsere Mantras anhören und lernen kannst.

Für mehr Informationen besuche einfach:



<https://www.yogamatsya.com/en/more/downloads/download-kriyas>

---



# Inhaltsverzeichnis

WAS IST YOGA?.....	6
OM .....	9
KRIYĀ .....	17
<i>Das Wesen des Kriyā</i>	17
<i>Unsere Kriyās</i>	18
<i>Wichtige Atemtechniken</i>	23
<i>Bīja Nyāsa</i>	31
<i>Eine Tantrische Eröffnung</i>	37
<i>Sādhana der Göttlichen Mutter</i>	41
<i>Mūlādhāra Kriyā</i>	49
<i>Svādhiṣṭhāna Kriyā</i>	65
<i>Maṇipūra Kriyā</i>	77
<i>Anāhata Kriyā</i>	91
<i>Viśuddha Kriyā</i>	107
<i>Ājñā Kriyā</i>	121
<i>Sahasrāra Kriyā</i>	123
<i>Matsya Apāna Kriyā</i>	125
<i>Matsya Mahā Prāṇa Kriyā</i>	131
<i>Matsya Samāna Prāṇa Kriyā</i>	139
<i>Matsya Udāna Prāṇa Kriyā</i>	145
<i>Matsya Vyāna Prāṇa Kriyā</i>	151

<i>Sūkṣma Yoga Kriyā</i>	157
<i>Pavanmuktāsana I</i>	179
<i>Pavanmuktāsana II</i>	195
<i>Pavanmuktāsana III</i>	207
<i>Śābda Brahman</i>	221
ENTSPANNUNG.....	227
<i>Śavāsana</i>	227
DER WEG .....	231
DER AUTOR .....	233
SANSKRIT AUSSPRACHE.....	234

# WAS IST YOGA?

*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

*Pātañjalayogasūtra, (1:2)*

Yoga in all seinen Formen ist eine Antwort und zugleich ein Versuch, die grundlegenden Fragen der Menschheit zu ergründen. Der Westen suchte diese Antworten in der Wissenschaft, der Osten in der Spiritualität.

Warum bin ich hier? Was ist die Natur der Realität? Welche Bedeutung hat mein Sein? Warum bin ich dieses Ich?

Der Westen betrachtete die Materie und maß sie, der Osten betrachtete Erfahrung und ergründete sie. Yoga ist eine Wissenschaft des Phänomens des Seins. Im Yoga ist die messbare Realität der Erfahrung derselben untergeordnet. Tief im Innersten der Matrix des Seins ist das auch richtig so, denn nichts ist von Bedeutung, wenn es nicht durch den Erfahrenden hindurch eine bestimmte Perspektive annehmen kann. Die Erfahrung ist daher die Mutter des Seins.

Yoga ist die Erforschung der eigenen begrenzten Existenz und der kosmischen Existenz, die darin verborgen liegt. Yoga erforscht nicht das Diesseits, sondern die Bedeutung des Seins über die Grenzen des Alltäglichen hinaus. Die Position des Individuums in der kosmischen Ordnung.

Yājñavalkya definiert Yoga als die Einheit des individuellen Selbst mit dem Kosmischen. Patañjali definiert Yoga als die finale allumfassende Stille der Fluktuationen des Bewusstseins. Abhinavagupta definiert Yoga als die völlige Entfaltung deiner eigentlichen, ewigen Natur.

Alle diese Perspektiven sind richtig und verschiedene Aspekte des einen Großen und unterscheiden sich nur in der Form der Praxis, aber nicht im letztendlichen Ziel. Yājñavalkya schenkt uns das Geheimnis der Kuṇḍalinī, um das innere Selbst

zu erheben. Patañjali schenkt uns den Weg zur Reinigung des Geistes, Fokus und Stille. Und Abhinavagupta sieht das eine unteilbare Herz in allen Dingen, das das Herz aller ist.

In all seinen Definitionen ist Yoga eine Erforschung des eigenen ewigen Wesens, aber nicht nur des reinen Wissens wegen, sondern um dieses Wissen zu verkörpern, und in dieser Verkörperung ein lebendiger Teil der grenzenlosen Erfahrung des Lebens zu werden.

Yoga ist ein unschätzbares Geschenk für die Menschheit.

*Yoga ist definiert als die Vereinigung der vielen  
Gegensatzpaare, wie die Vereinigung von Ein- und  
Ausatmung, der Eizelle und des Spermas, die  
Vereinigung des Prinzips der Sonne und des Mondes oder  
der individuellen Seele mit der kosmischen Seele.*

*Yoga-Bija, 88-90ab*





# OM

*Erkenntnis entsteht auch durch die Ausrichtung auf das  
Ideal reinen Bewusstseins, Isvara,  
der kreativen Quelle, aus der wir hervorgegangen sind.*

*In Ihm liegt der feinste Same allen Wissens.  
Jenseits der Zeit, war Isvara auch das Ideal  
der Ahnen.*

*Isvara wird durch einen Klang repräsentiert, OM.  
Durch Wiederholung wird seine Bedeutung klar.*

*Pātañjalayogasūtra I (23, 25–28)*

Om ist Mutter, Vater, Freund, Leben und wahre Liebe. Nach Patanjali ist Om Gott selbst, verkörpert in der Form des Klangs. Wenn wir uns auf diesen Klang im Herzen konzentrieren, können wir mit dem einen höchsten Sein verschmelzen.

Om wird auch als "praṇavaḥ" bezeichnet, die uranfängliche Schwingung, die "praṇa" (Lebenskraft) in die Leere vor Beginn jeder Existenz projiziert. Es ist die kreative Kraft hinter Leben, Existenz und allem, was ist.

Om besteht aus drei hörbaren Teilen (und einem unhörbaren): A, U, M. Diese drei Teile repräsentieren die drei Stadien des Bewusstseins und die dreifache Natur der Existenz, die Quelle, Erhaltung und Auflösung sind. Aus diesem Grund singen wir Om als "AUM", in seinen drei Teilen. Diese Art des Singens wird uccāra genannt. Uccāra kann mit hervorbringen übersetzt werden.

In dieser Übung verehren wir Om als den einen Punkt, aus dem alles erschaffen wird. Wir betrachten Om als die eine Kraft, das praṇa. Aus dem alles Leben und letztendlich die Verkörperung Gottes geschaffen ist.

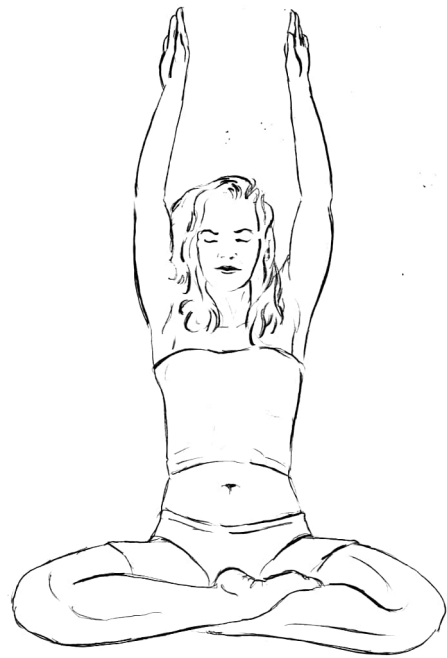
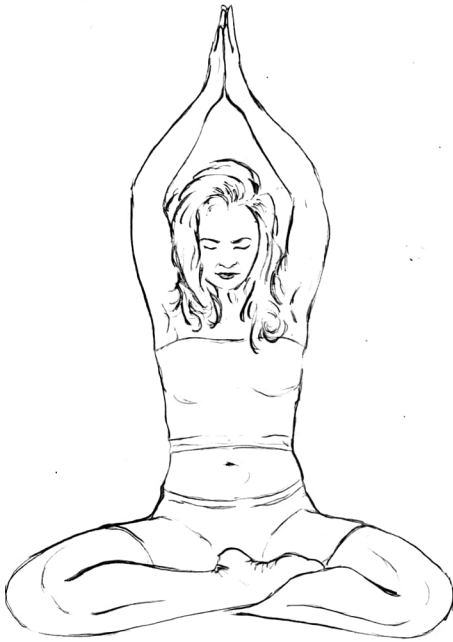


Zunächst setze dich in deine Lieblings-Meditationshaltung, entspanne deinen gesamten Körper und kultiviere tief im Innern ein Gefühl der Freude.

Erinnere dich daran, dass du von Gott geliebt wirst, und dass du Gott liebst. Was auch immer du am Leben liebst, ist das, was du auch an Gott liebst. Gott ist das Bewusstsein hinter jeder Erfahrung und auf diese Weise die Substanz aller Existenz, nichts ist außerhalb davon.

Wenn das Eine Bewusstsein den endlosen Ozean der Zeit betritt, entfaltet es das Universum, wenn das Bewusstsein den Ozean der Zeit verlässt, kollabiert das Universum mit ihm, jedes Sein entfaltet sich in Ihm. Und selbst wenn du es liebst, agnostisch zu sein, ist es dann das, was du an Ihm liebst. Übe Dankbarkeit für Alles, es ist Du.

Bringe deine Hände vor dein Herz, und ruhe im Kern deines Seins.

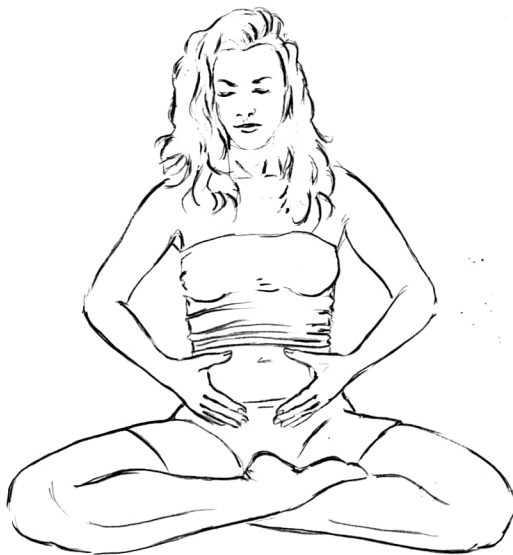


Hebe deine Arme über die Mitte an und strecke sie in den Himmel.

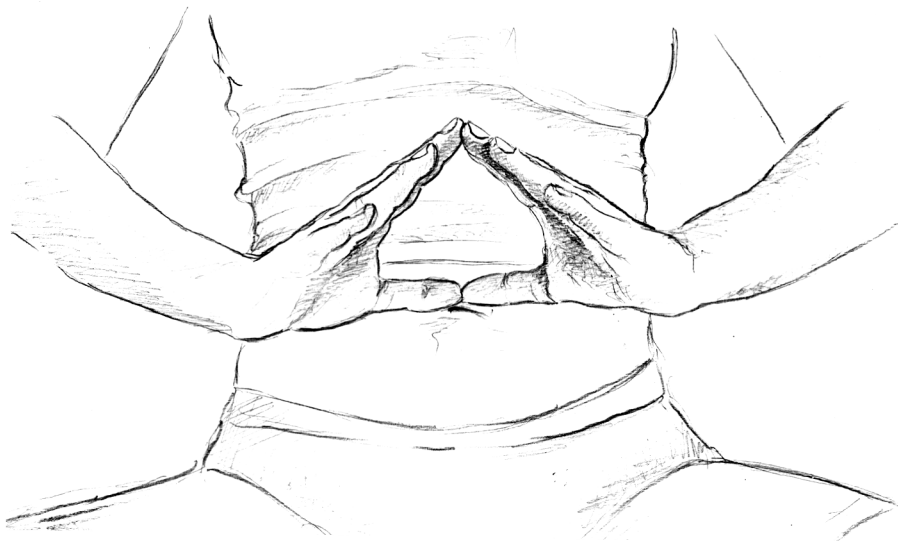
Öffne deine Hände zur Seite und sing "A". Der Klang "A" repräsentiert den Samen der Existenz, das alles Leben in seiner schlafenden Form enthält, es ist das Ei Brahman, des Schöpfers. "A" erweitert dein Wesen, es dehnt *prāṇa* aus.



Wenn deine Hände die Höhe deiner Hüften erreichen, drehe die Handflächen nach innen und lasse den Klang "A" in den Klang "U" fließen. Der Klang "U" zieht alles zurück in das individuelle Selbst. Es bringt die Kraft in deine Mitte.

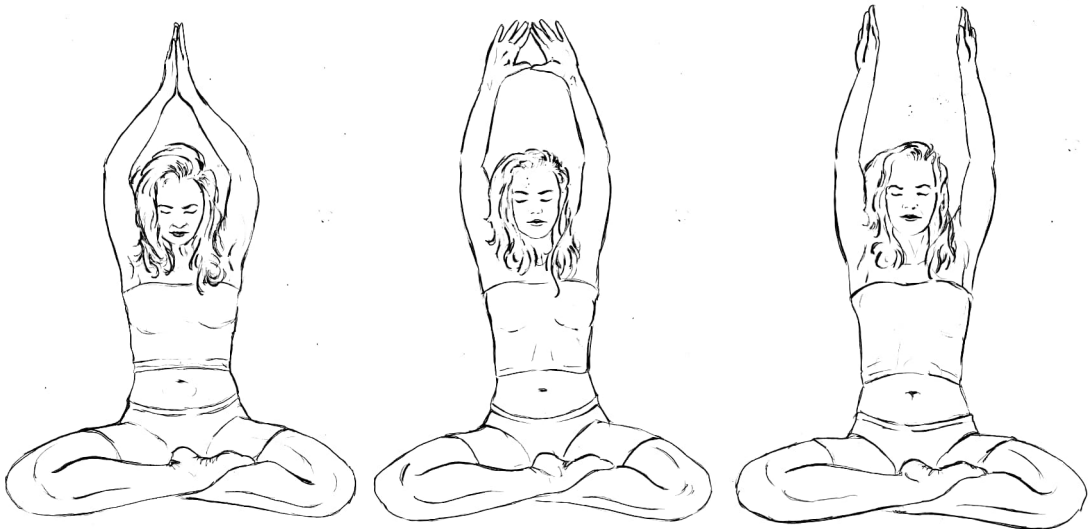


Bewege deine Hände mit dem Klang "U" zu deinem Bauchnabel, wobei deine Daumen sich fast innen berühren. Drehe dann deine Hände nach oben, bis deine Finger zum Himmel zeigen. An diesem Punkt wechsle den Klang zu "M".

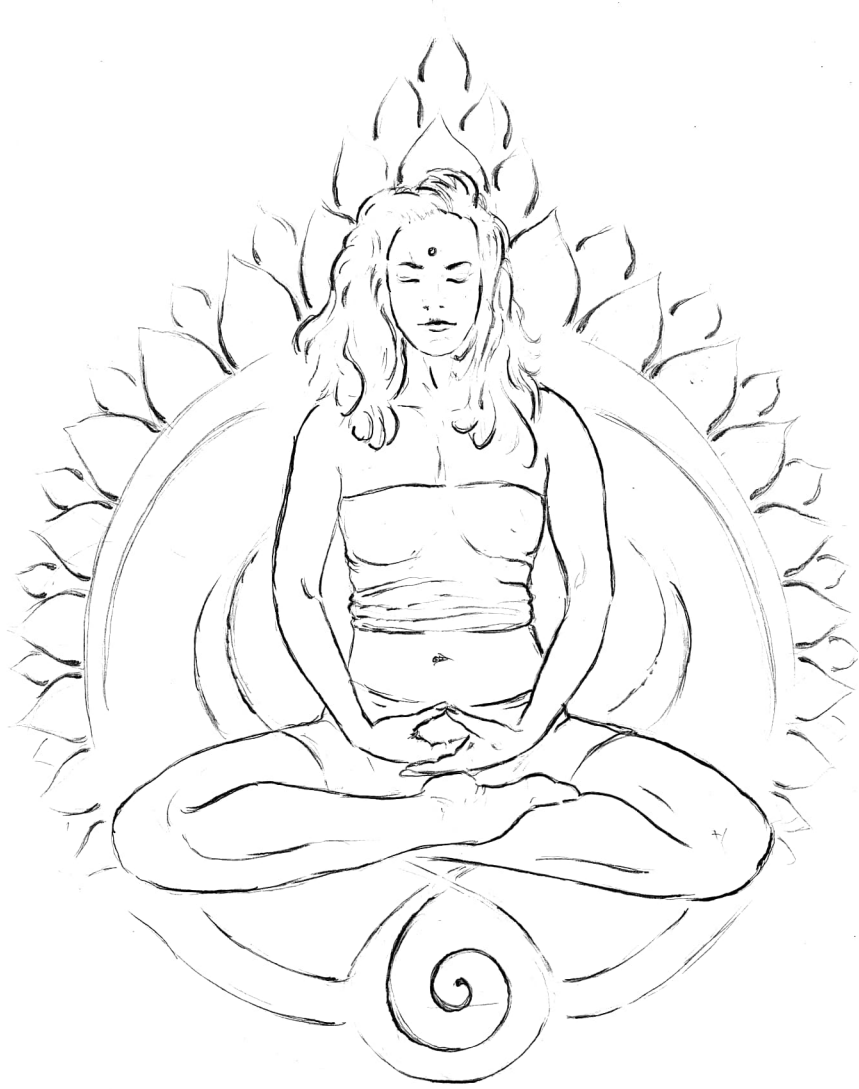


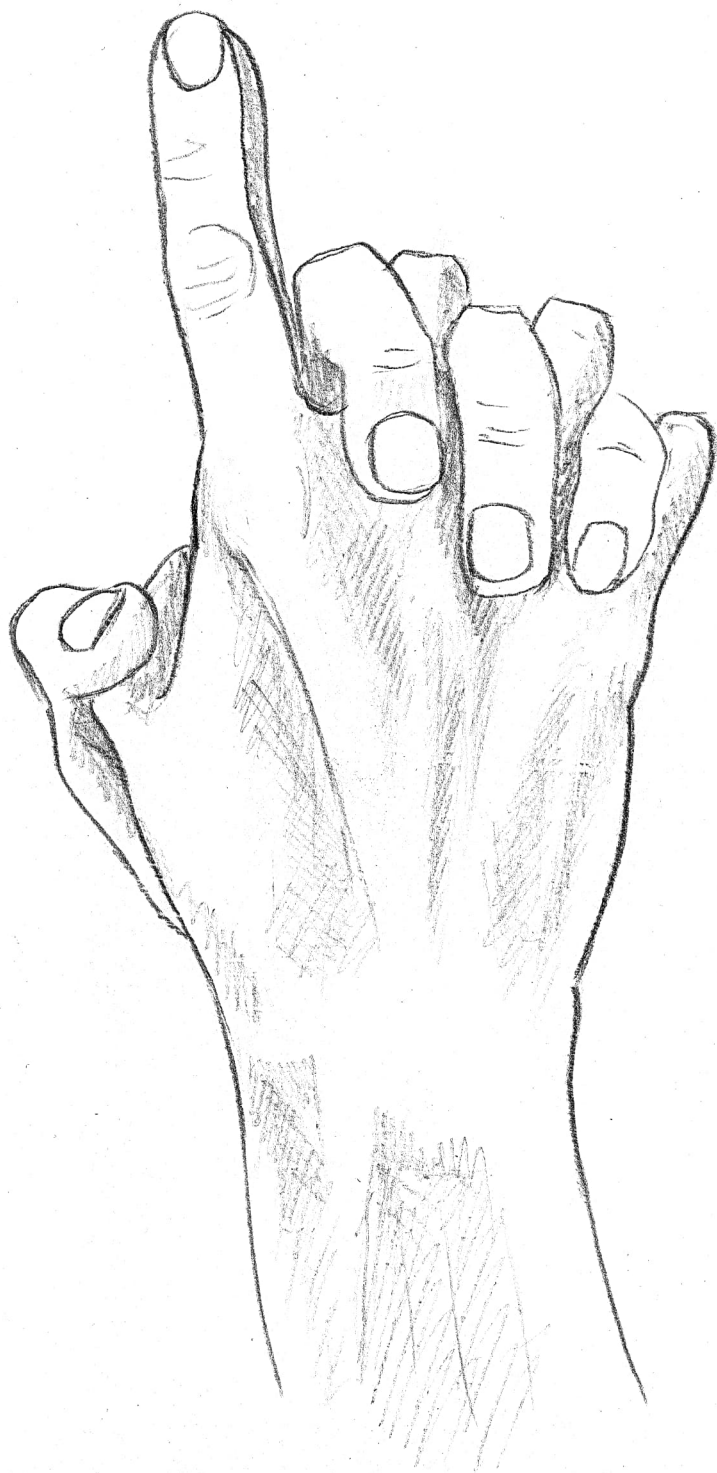


Mit "M" fließt die Kraft in den Kosmos, zur Quelle zurück, in das Subtile und darüber hinaus. Hebe deine Arme mit dem Klang "M" über dein Herz zum Himmel hinauf. Wenn du den Himmel erreichst, lass "M" in die Stille hinein expandieren. Danach atme erneut ein und beginne den Zyklus von neuem.



*Der Kern jeder Praxis ist die Liebe.*









# KRIYĀ

## DAS WESEN DES KRIYĀ

*Kriya* ist nicht Karma, die abgeschlossene Handlung und ihr Effekt. Der Begriff *kriyā* bezeichnet die dynamische Kraft der Handlung selbst. *Kriyā* ist daher das Potenzial hinter jeder Handlung.

Die Kraft *kriyā* befähigt das, was nicht manifestiert ist, Realität werden zu lassen. Ein *kriya* im Yoga ist daher jene Handlung, die die universale Kraft der Handlung freisetzt. In der yogischen Praxis wird *kriyā* allgemein als eine Übung oder eine Reihe von Handlungen verstanden, die darauf abzielen, ein bestimmtes spirituelles Ziel Realität werden zu lassen.

Und doch ist *kriya* so viel mehr als das. Patañjali lehrt uns, dass die Praxis von Kriyā Yoga der erste Schritt zum *Sādhana* ist – der Weg zum Ziel. Patañjali scheint darauf anzuspielen, dass die universale dreifaltige kosmische Energie durch die Abwesenheit von Kriyāśakti – der Kraft des Handelns – blockiert ist. Das Erwecken von Kriyāśakti ermöglicht es einem, die Ursachen des Leidens zu überwinden und so den Weg zur Selbstentfaltung einzuschlagen. Kriyā Yoga ist daher jenes Yoga, das die universelle Kraft des Handelns erweckt, die Kraft, die an der Ursache jedes positiven Wachstums steht.

*Yoga der Handlung (Kriya Yoga) besteht aus drei Komponenten:*

*Tapas – Disziplin (Hitze oder Intensität),*

*Svadyaya – Verfeinerung (Selbststudium),*

*Ishvara Pranidhana – Hingabe an Gott.*

*Zweck des Kriyā Yoga ist es, die Ursachen des Leidens zu  
entschärfen und Samadhi zu erreichen.*

*Pātañjalayogasūtra II. (1–2)*

Jedes *kriyā* sollte daher mit der Einsicht praktiziert werden, ein Schlüssel zur Erweckung der Kraft des Handelns zu sein.

Wann immer man nun ein *kriyā* praktiziert, sollte dieses Verständnis der Ort sein, von dem die Praxis entspringt. Wann immer du so praktiziert, wird blinde Disziplin zu Leidenschaft, Konzentration zu Selbsterkenntnis, und die Frage nach dem Sinn wird zu Gott. Die Göttin selbst handelt in dieser Welt nicht aus Muss und nicht aus Zwang, die ganze Welt handelt aus Leidenschaft zum Sein. Aus Liebe an der Erfahrung des Daseins.

Die Dreifaltigkeit des *kriyā* und der Weg zur Erfahrung der *Kriyāśakti* ist die Einheit aus Leidenschaft, Aufmerksamkeit und Orientierung zum Höchsten.

*Tapas – Svadhyaya – Ishvara Pranidhana*



## UNSERE KRIYĀS

Viele Lehrer, die Kriya Yoga oder Übungsreihen unterrichtet haben, waren sehr streng in Bezug auf das Timing und die Reihenfolge der Haltungen innerhalb der *kriyās*.

Geht man diesen Weg, hilft das dem Üben, die eigenen Grenzen zu entdecken und auf diese Weise individuelle Blockaden zu überwinden. Krishnamacharya, der Vater des modernen Ashtanga Yoga, sagte, dass Erfolg im Yoga nicht erreicht werden kann, indem man persönlichen Vorlieben oder Abneigungen folgt, da dies nur dazu führen würde, die Übung innerhalb der eigenen Grenzen zu verbiegen, und letztendlich damit zu zerstören.

Ich persönlich glaube, dass diese Regel vor allem für jene Leute gilt, die das leise Flüstern ihrer inneren Stimme nicht hören können. Diese leise Stimme zeigt den Weg zu den besonderen inneren Orten der Seele. Der Weg, den ich hier präsentieren will, ist der Weg für jene, die diese innere Stimme hören wollen.

Daher machen wir hier eine Ausnahme von den steifen Regeln begrenzter Praxis, weil ich an jeden von euch glauben will. Ich wünsche mir, dass du im Verborgenen entdeckst, was du bist und sein kannst. Dass du nach innen blickst und dort Orte besuchst, die von der Natur dieser Welt und deiner inneren Welt erzählen.

Ich möchte, dass du aus dieser Natur schöpfst. Denn wenn jeder Mensch seine eigene Natur erweckt, die unentdeckt und unbekannt, noch nie zuvor gelebt und ausgesprochen im Herzen von jedem von uns schläft, dann wird diese Welt zu einem reichen Ort - einem Ort, in dem sich jeder Moment immer wieder selbst neu erfindet, ein Ort, an dem der Quell der Seele sprudelt und nie versiegt.

Auf diesem Weg gibt es nur ein Gesetz – Authentizität – zu suchen, das was als Ausdruck des Selbst am Grunde des eigenen Herzens schläft.

In diesem Sinne lade ich dich ein, diese *kriyās* zu verändern und liebevoll mit ihnen zu spielen. Diese *kriyās* sind zum größten Teil aus den klassischen *āsanas* gestaltet, so dass sie leicht in jede Hatha und Kundalini Yoga Klasse integriert werden können.

### *Bija Nyāsa*

Du bist eingeladen, am Ende jeder Klasse *bija nyāsa* zu praktizieren. *Bija nyāsa* ist eine Praxis des alten Tantra, bei dem ein Samenklang (*bija*) im Körper platziert wird. *Bija nyāsa* reinigt das Bewusstsein, dehnt es aus und erweckt Kuṇḍalinī.

Eines der Geheimnisse des Kundalini Yoga ist, dass Kuṇḍalinī ihrem Wesen nach Klang ist. Sie ist das Wort, das am Anfang der Schöpfung steht, und dieses Wort ist Klang, und dieser Klang ist ihr Körper - dein innerer Körper. *Bija nyāsa* ist die Erweckung des Klangkörpers der Kuṇḍalinī.

Center	Svara	Bija	Invocation
Mūlādhāra	<i>Sa</i>	<i>Laṃ</i>	<i>Oṃ Laṃ Ma</i>
Svādhiṣṭhāna	<i>Re</i>	<i>Vaṃ</i>	<i>Oṃ Vaṃ Ma</i>
Maṇipūra	<i>Ga</i>	<i>Raṃ</i>	<i>Oṃ Raṃ Ma</i>
Anāhata	<i>Ma</i>	<i>Yaṃ</i>	<i>Oṃ Yaṃ Ma</i>
Viśuddha	<i>Pa</i>	<i>Haṃ</i>	<i>Oṃ Haṃ Ma</i>
Ājñā	<i>Dha</i>	<i>Kṣaṃ</i>	<i>Oṃ Kṣaṃ Ma</i>
Sahasrāra	<i>Ni</i>	<i>Śrī</i>	<i>Oṃ Śrī Ma</i>

Es gibt verschiedene Variationen des *bīja nyāsa*, von denen jede einen besonderen Aspekt der inneren Energie aller Dinge zeichnet. In diesem *bīja nyāsa* platzieren wir die Samenklänge der fünf Elemente im großen *suṣumnā*, der mittleren Achse des Körpers. Um den richtigen Klang zu bilden, ist es ratsam, nach einem qualifizierten Lehrer zu suchen oder uns um Hilfe zu bitten.

Auf unserer Webseite gibt es auch unter Downloads einen Abschnitt, in dem wir die Klänge formen.

Sitz in Meditationshaltung mit ausgestreckten Armen und ruhe in deiner Mitte. Ziehe am Anfang jeden Klangs *mūlabandha*, und lass ihn auf diese Weise aus der Basis aufsteigen.

Platziere zuerst die Klänge der sieben Noten von der Basis von unten nach oben in jedem Chakra. Lass die Klänge in dir vibrieren und blicke nach innen. Platziere dann nacheinander die *bījas* der fünf Elemente in den Chakren, von unten nach oben. Gib dem Klang Raum. Im letzten Schritt des *nyāsa* erwecken wir die Kraft eines jeden Elements in den Chakren und ziehen die Energie aus dem unteren Bereich nach oben. Singe dazu *Om* in *mūlādhāra* und ziehe das Perineum an, lass das *bījas* durch den Körper nach oben gleiten, und den Klang mit *Ma* (der höchsten Mutter) sich langsam im Raum ausdehnen.



### *Der Lehrer*

Alle *kriyās* müssen mit dem Lehrer geübt werden. Nichts kann in Abwesenheit des Lehrers erreicht werden. Der Lehrer ist Licht, Modus, Mittel und Ziel zugleich. Jede Handlung beginnt mit dem Lehrer, wird von ihm durchdrungen und ruht schließlich in ihm, wenn die Handlung vollendet ist. Ohne diesen Lehrer kann weder im Yoga noch sonst wo etwas erreicht werden. Erwinnere dich an den Lehrer, sowohl am Anfang als auch am Ende.

Dieser Lehrer ist dein Herz. Der eine Lehrer, *manonmanī*, der Ort jenseits des Verstandes.

Bevor wir das Mantra singen, nehmen wir ein paar Atemzüge, die Hände vor dem Herzen gefaltet. Versinke in der Tiefe deines Wesens und erwinnere dich an den Lehrer, der der Anfang und das Ende aller Dinge ist. Ein Licht im Dunkeln. Das Sein und der Weg zum Sein.