

Die First Lady des Kundalini-Yoga

Von Marion Valentin



Eine Yogastunde bei Gurmukh Kaur Khalsa, der Kundalini-Yoga-Ikone und Leiterin von Golden Bridge in Los Angeles und New York City, kann eine kleine Offenbarung sein

Anzeige

The advertisement features the yogishop.com logo on the left with the tagline 'Lebe dein Yoga.' In the center, there are six rectangular yoga blocks in various colors: purple, dark purple, green, orange, and yellow. To the right of the blocks, the text 'Stabile Yogablöcke!' is displayed. On the far right, there is a decorative orange sunburst graphic containing the text '10% Yogalehrer Rabatt'.

Ende der 1960er Jahre kam Yogi Bhajan in die USA und begann den bis dato gänzlich unbekanntem **Kundalini-Yoga** zu unterrichten. In der Hippie-Ära zeigte er den Amerikanern auf der Suche nach Ekstase und Glück, dass man auch ohne Drogen high werden kann. Gratis. Einfach nur durch Bewegung. Er bildete Tausende von Schülern zu Lehrern aus und gründete die 3H-Organisation. „Happy, healthy, holy“ lautet seine Maxime der Einheit von Körper, Geist und Seele. Inzwischen existieren mehr als 300 **Kundalini-Yoga**-Zentren in 35 Ländern. Im Jahr 2004 verstarb Yogi Bhajan und hinterließ der Welt unzählige Kriyas. Das sind teils dynamische, teils subtile Übungsreihen, die gezielt auf Meridiane, Drüsen und Emotionen wirken. Die intensivste Erfahrung, die **Kundalini-Yoga** zu bieten hat, ist „Weißes Tantra“. Diese Gruppenmeditation geht über einen oder mehrere Tage. Ziel ist eine tiefe Reinigung des

Unterbewusstseins.

Bekannteste Schülerin von Yogi Bajan ist Gurmukh Kaur Khalsa. Er verlieh ihr 1970 ihren spirituellen Namen, der für „diejenige, die über die Ozeane hinweg Tausenden von Menschen hilft“ steht. Eine Prognose, die sich längst bewahrheitet hat. Einen Großteil des Jahres reist sie um die Welt, in ihren „Golden Bridge Studios“ in Hollywood und New York schwitzen Stars wie Madonna und Cindy Crawford.

Zugegeben – ich bin ein großer Fan von Gurmukh. Die 69-Jährige, die höchstens wirkt wie 50, hat einen Körper, der selbst junge Frauen neidisch macht. Mit ihrer weißen Kleidung und der sanften Stimme kam sie mir vor wie eine gute Fee, als sie via DVD in mein Leben schwebte. **Kundalini-Yoga**, so erlebte ich am eigenen Leib, spielt sich jenseits der Komfort-Zone ab. Wenn die Übungen heftig werden, kommen von ihr Aufmunterungen wie etwa: „Wenn du nicht irgendwo anfängst im Leben, führt es dich nirgendwohin.“ Worte, die sich tief bei mir eingepägt haben. Der Lohn fürs Durchhalten: Sehr rasch stellten sich bei mir ein wunderbares Körper- und Lebensgefühl ein. Gurmukhs Unterricht und ihre Person beeindruckten mich so sehr, dass ich sie unbedingt „in echt“ kennenlernen wollte.

Gurmukhs Yogastunde

Kundalini-Yoga hat viel von diesen Wundertüten, die wir als Kinder so liebten. Denn wer sich auf diese Yogarichtung einlässt, weiß nie genau, was ihn im Unterricht erwartet.

Die Aufgabe: Tanzen zu mitreißender Musik und dabei mit den Armen in der Luft wedeln. Klingt witzig. Die ersten drei Minuten sind tatsächlich lustig. Aber die Tanzeinlage soll satte vierundzwanzig Minuten dauern. Nach zehn Minuten kippt die Stimmung. Aus den Gesichtern vieler Teilnehmer ist jede Heiterkeit gewichen. Angesichts von Armen, die sich inzwischen zentnerschwer anfühlen, dröhnt die lebensfrohe Musik grotesk in meinen Ohren. Der Drang, aufzugeben, wird fast übermächtig. Wer sich auf **Kundalini-Yoga** einlässt, kann sich das Abo im Fitness-Studio schenken. Hier kämpft niemand mit Geräten, sondern jeder mit sich selbst. **Kundalini-Yoga** ist eine Begegnung mit den eigenen Grenzen; mitunter bin ich bestürzt, wie viel Negativität in mir hochploppt. „Aber genau darum geht es im Yoga“, sagt Gurmukh. „Jeder von uns gerät im Leben immer wieder in unangenehme Situationen. Wie schaffe ich es, mit Anmut da durchzugehen?“ Die Übungen simulieren Krisen, und die Schüler versuchen, sie elegant zu meistern. „Gib dein Bestes. Wenn du nicht mehr kannst, mach eine kurze Pause,

und dann probier es noch mal. Genau wie im Leben!” Derartige Ermutigungen sind typisch für Gurmukhs Unterrichtsstil. Ärger und Schmerz verpuffen vorübergehend. Hinter der eigenen Negativität ist etwas, das Gurmukh als „die andere Seite“ bezeichnet. Ein neutrales Feld, in dem der Mensch jenseits seiner Widerstände die eigene Kraft spürt. Irgendwann ist der kritische Punkt überwunden. Dann ist das „Tal der Dunkelheit“, wie Gurmukh das Ringen des „spirituellen Kriegers“ nennt, plötzlich durchschritten. Der Körper, oder was auch immer, hat die Regie übernommen. Da ging noch was. Eine Teilnehmerin kommt glücklich und geschockt aus dem Kurs. „Ich hätte nie gedacht, dass ich das durchhalte“. In weniger als einer halben Stunde haben Begriffe wie „Krise“, „Kapitulation“ und „Sieg“ eine neue persönliche Definition erhalten.

Im Gespräch mit Gurmukh und Gurushabd

Zu unserem Gespräch bringt Gurmukh ihren Ehemann Gurushabd mit. Genau wie sie ist er Sikh, beide sind weiß gekleidet und tragen einen Turban. Ein Paar, das sogar in Köln auffällt. Auch Gurushabd, der seine prominente Frau seit vielen Jahren unterstützt, hat diese jungen klaren Augen, die im Kontrast zu seinem langen Bart stehen. Ob das an der vegetarischen Ernährung liegt, frage ich mich? Prompt bestellt Gurmukh im Café frisches Obst statt Kaffee.

Sie hat etwas von einem Engel. Ob sie an Engel glaubt, lautet daher meine erste Frage. „Oh ja. Mein Haus in Los Angeles ist voll davon. Aber sie wollen nicht gesehen werden. Und kommen nur in dein Leben, wenn du sie darum bittest. Manchmal sehe ich noch blitzschnell ein weißes Licht um die Ecke biegen. Dann gibt es da noch die Gnome, die sehr mächtig sind. Ich liebe Gnome. Vor siebenundzwanzig Jahren erfuhr ich von den Gnomen, dass ich eine Tochter erwarte. Aber ich glaube nicht nur an das, was die Leute unter ätherischen Wesen verstehen, sondern auch an Menschen, die bei Bedarf wie Engel in unser Leben treten.“ Ob das nicht ihrer religiösen Überzeugung widerspricht, will ich wissen. Sie überlegt kurz, meint dann: „Nein, ganz und gar nicht. Jede Religion glaubt an Engel, das hat eine lange Tradition. Vielleicht nicht unbedingt im religiösen Sinne, aber für spirituelle Menschen ist die Existenz von Engeln ein Fakt.“ Unweit des Kölner Doms berichte ich von der schweren Krise der katholischen Kirche hierzulande. Sie und ihr Mann kommen auf ihr Lieblingsthema zu sprechen, das „Aquarian Age“, auf das **Kundalini-Yoga** optimal vorbereiten soll. „Im Wassermann-Zeitalter“, erklärt Gurmukh, „werden sich sämtliche Institutionen auflösen. Auch die katholische Kirche wird auseinanderfallen. Dann geht es nur noch um deine persönliche Beziehung zu dir selbst und der Schöpfung. Darum geht es letztlich immer: Du bist allein auf

diese Welt gekommen und wirst alleine gehen.“

Anzeige

Ein Beitrag von Marion Valentin