

INHALT

- 8 - Danksagung ☺ ☺ Zur Entstehungsgeschichte dieses Buches
- 9 - Brief an die Leser
- 11 - Kundalini Yoga - ein Weg zu Gesundheit, Freude und Liebe
- 12 - Einige Wirkungen von Kundalini Yoga
- Grundinformationen**
- 14 - **Bevor du mit der Yoga-Praxis anfängst**
Vorbereitungen für die Yoga-Praxis
- 15 - Grundsätzliche Regeln
- 16 - Hinweise für die Kundalini Yoga-Praxis zu Hause
- 17 - Wichtige gesundheitliche Hinweise zum Üben!
- 18 - Aufbau einer Kundalini Yoga-Stunde
- 19 - Aspekte jeder Kundalini Yoga-Übung
- 20 - Wohlstand, Abkürzungsverzeichnis
- Praxis**
- 22 - **Unterricht 1 - Kraftquelle Atem**
- 23 - Bestandsaufnahme
- 24 - Grundlegende Aufwärmreihe
- 26 - Entspannung in der Savasana, Atemübungen im Liegen
- 27 - Aufwachsritte
- 28 - Haltungskorrektur im Sitzen, Meditation: Sitali Pranayam
- 29 - **Unterricht 2 - Yoga - was ist das?**
- 30 - Einstimmung mit Adi - das Anfangs-Mantra
- 32 - Anti-Stress Kriya
- 33 - Meditation auf Sat Nam
- 34 - **Unterricht 3 - Grundlegende Atemtechniken**
- 35 - Langer tiefer Atem
- 36 - Feueratem
- 37 - Übungen zur Erhöhung der Lungenfunktion
- 38 - Meditation für emotionale Balance
- 39 - Wirkung des langen tiefen Atems, Wirkung von Feueratem
- 40 - **Unterricht 4 - Atem und Entspannung**
- 41 - Körperliche Wirkung des vertieften Atems
- 42 - Übungsreihen für den Atem
- 43 - Meditation zur Stärkung des Körpers, Meditation auf den Atem
- 44 - **Unterricht 5 - Shakti und Shiva Energie**
- 45 - Linke und rechte Nasenlochatmung
- 46 - Grundlegende Atemserie
- 47 - Meditation mit dem Schutz-Mantra: Aad Gure Name...
- 48 - **Unterricht 6 - Bandhas - die Energielenkung**
- 49 - Bandhas, die grundlegenden Körperschleusen

- 50 - Einsetzen von Mulabandha und Jalandhara Bandha, Entspannung mit Glücksgefühl
Kriya zur Herzstärkung und Bewahren von Gesundheit,
- 51 - Belebende Pranayama-Serie
- 52 - Wirkung des Mulbandh und Jalandhara Bandha
- 53 - Fragebogen
- 54 - **Basiswissen**
- 55 - Grund-Mantren, die in diesem Buch vorkommen
- 56 - Häufig gebrauchte Mudras, die in diesem Buch vorkommen
- 57 - Meditations-Zeiten, Konzentrations-Punkte, Atem-Zyklen
- 58 - **Wissenswertes**
- 59 - Der Atem - unsere Verbindung mit dem Göttlichen
- 60 - Formen der Fehlathmung
- 61 - Über das Rauchen von Zigaretten
- 62 - Warum gerade - gerade - die gerade Haltung
- 64 - Wasser - das Lebenselixier
- 66 - Rhythmus und seine Bedeutung, 40 Tage
- 67 - Stille - das unterschätzte Gut; Musik und Yoga
- 68 - Schütteln ☺ Lachen ☺ Lächeln; Warum helle Kleidung und Naturfasern?; Über die Haare
- 69 - Was hat es mit dem Turban auf sich?
- 70 - 3HO, Kontaktadresse
- 71 - Yogi Bhajan - Lebenslauf
- 72 - Über die Autorin
- 73 - Lebenszauber
- 74 - Literatur und Quellenangaben

Hier ein kleiner Auszug:

Stille – das unterschätzte Gut (Seite 64)

Wir sind ständig äußeren Reizen ausgesetzt und Stille ist ein selten gewordene Gut. Nun, Stille hilft uns unseren Rhythmus zu finden, uns selbst zu finden. Selten haben wir die Möglichkeit nach eigenem Rhythmus zu leben. Egal welche Art von Yoga praktiziert wird, das Wichtigste bei Yoga ist die innere Wahrnehmung. Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit hilft von der ständigen Bewegung des Geistes zwischen Vergangenheit und Zukunft im Hier und Jetzt anzukommen. Es hilft, einen eigenen Rhythmus zu finden, was die Heilung und Bewusstwerdung unterstützt. Es gibt einen feinfühligem Umgang mit sich selbst und den eigenen Grenzen. Der individuelle Bewegungsablauf und die Haltung werden wahrgenommen und so werden eventuelle Fehlhaltungen und gestörte Bewegungsabläufe bewusst erlebt und durch innere Impulse und die Weißheit des Körpers geändert und dann optimiert. Stille hilft den Leistungsdruck und die Überforderung abzubauen, die Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl aufzubauen. Es wirkt harmonisierend, führt zur psychischen Entspannung und stärkt die Intuition. Es motiviert zur Eigenverantwortung. Das hilft, Entscheidungen im Alltag selbstständiger und klarer zu treffen und sich vor eigener oder fremder Ausnutzung zu schützen.

MIRI-PIRI-VERLAG

Bücher für Yoga und bewusste Lebensgestaltung
www.miri-piri-verlag.de post@miri-piri-verlag.de

Liebe Felicja,
Dein Buch *Atmung und Haltung* hat mir sehr gefallen und ich konnte ganz viel daraus für meinen Unterricht benutzen. Vieles ist mir durch Dein Buch klarer geworden und ich kann nun in meinen Kursen leicht einen kleinen Theorieteil einfließen lassen. Wann erscheint denn der 2. Teil?
Ich freue mich schon auf die Fortsetzung.
Was für ein Geschenk ist uns doch das Kundalini-Yoga...!

Liebe Grüße
Susanne Mandeep Kaur Pfitzner

Liebe Felicja, dein Buch „*Atmung und Haltung*“ ist ein Buch, welches großen Nutzen für „junge“ Yoga-Lehrer und -Schüler hat. Ich habe die Stufe 1 vor ca. einem Jahr beendet und unterrichte seitdem. Dieses Buch hilft mir sehr meinen Unterricht zu gestalten – einfach, klar und gut strukturiert. Ich kann Teile übernehmen, meine eigene Praxis verfeinern und gute Tipps integrieren. Danke dir für dieses Buch. Dieses Werk sowie der zweite Teil des Einführungskurses in Kundalini Yoga „*Himmel und Erde*“ bilden ein wundervolles praktisches Nachschlagwerk für Yoga-Ausübende und –Lehrer.

Lila Böttcher,
Hamburg September 2012

Rezension von Manuela Eilers bei YogaRelation

Schon das Buchcover wirkt erfrischend und lädt nicht nur zum Durchblättern, sondern auch zum Durchatmen ein. Mit dem Praxisbuch "*Atmung und Haltung*" hat Felicja Faustyna wieder ein Werk geschaffen, das gerade Kundalini-Yoga-LehrerInnen die Arbeit erleichtert. Es beinhaltet kompakte Informationen sowohl für Lehrer als auch Schüler. Anders als in ihren bisherigen Arbeitsbüchern geht sie intensiver auf die Materie ein. In diesem Buch widmet sie sich ganz der Atmung und der Haltung, gibt viele Beispiele und setzt sich auch mit Ursachen falscher Atemgewohnheiten und Haltungen auseinander.

Ihr erstes Arbeitsbuch "Einführungskurs in Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird" war durch die klare Strukturierung und didaktischen Vorschläge bereits für viele Kundalini-Yoga-LehrerInnen eine wirkungsvolle Unterstützung. Die 12 Unterrichtseinheiten beschrieben neben den Übungsreihen auch Aufwärmungen und Meditationen. Doch in ihrem neuen Praxisbuch *Einführungskurs in Kundalini Yoga Teil 1 "Atmung und Haltung"* verfolgt Felicja Faustyna ein neues Ziel und nimmt sich mehr Zeit für ein spezielles Thema.

So findet man zu jeder Unterrichtseinheit 4 Seiten mit intensiver Anleitung zur Aufwärmung, den Kriyas (Übungsreihen) und den Meditationen, dabei gibt sie hilfreiche Tipps und beschreibt sehr ausführlich die Wirkungsweisen. Insgesamt 6 Unterrichtseinheiten hat sie aus dem alten Skript bearbeitet und ergänzt. Sie rät diese auch ruhig öfter zu wiederholen, damit sie von Yogaschülern besser verinnerlicht werden könnten. Die kleinen Hausaufgaben für zu Hause nennt sie auch liebevoll "deine Investition für die Zukunft"

Ausführlich geht sie in einem Kapitel auf die Mantren und Mudras ein. Sie beschäftigt sich intensiv mit der Erklärung der Konzentrationspunkte, mit den Atemzyklen und der Bedeutung der unterschiedlichen Meditationszeiten. Bei alledem fehlen auch nicht die Korrekturen von falscher Atmung und falscher Haltung. Außerdem bietet sie Hintergrundwissen zum Thema Wasser, Stille, Rhythmen, Musik und Lachen. Hilfreich sind auch für Kundalini-Yoga-LehrerInnen die etwas kürzeren Erklärungstexte zu den Themen über Kleidung, die Haare und das Turban tragen. Insgesamt ist das 78-seitige Praxisbuch ein guter Leitfaden für den nächsten Yogakurs mit dem Schwerpunkt Atmung und Haltung und erspart dir als LehrerIn die ganze Recherchearbeit, denn Felicja Faustina hat es auf den Punkt gebracht, was man zu diesem Thema wissen muss und vermitteln kann, ohne seine Yogaschüler zu überfordern.

Praxisbuch

EINFÜHRUNGSKURS IN KUNDALINI YOGA TEIL 1

ATMUNG UND HALTUNG

FELICJA FAUSTYNA

Anlehnend an das Skript „Einführungskurs in Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird“

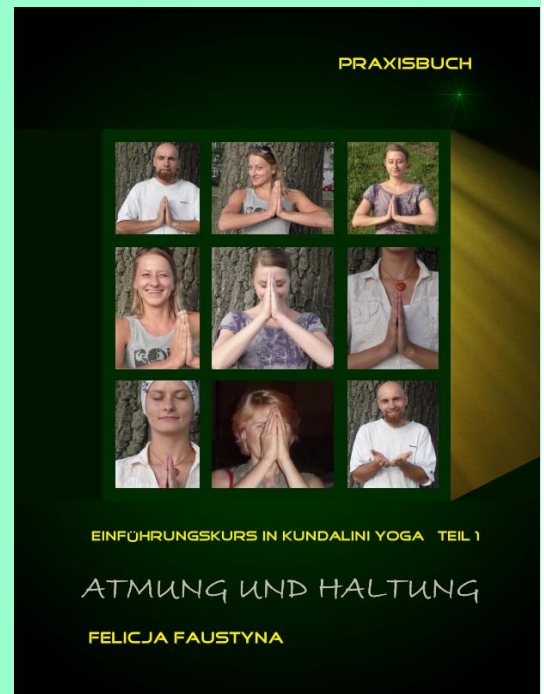
Das Praxisbuch „Einführungskurs ins Kundalini Yoga“ Teil 1 beinhaltet die Grundlagen für die Kundalini Yogapraxis in sechs systematisch aufgebauten 6 Unterrichtseinheiten. Diese werden durch umfangreiche Informationen zu den Unterrichtsthemen, Wirkungsweise der Übungen und Wissenswertes über Atem (Formen der Fehlathmung) Wirbelsäule, Wasser, Rhythmus, Stille, Kleidung und Turban ergänzt. Zudem finden sich in jedem Kapitel Zitate und kleine Weisheiten.

Der Einführungskurs ins Kundalini Yoga ist gleichermaßen sowohl für AnfängerInnen als auch für LehrerInnen geeignet. Die Schüler können mit dem in diesem Buch gegebenem Hintergrundwissen die tägliche Yogapraxis zu Hause vertiefen und die Übungen des Yogaunterrichts selbstständig zu Hause nachvollziehen.

YogalehrerInnen finden in diesem Praxisbuch vielfältige Hilfen und Anregungen und können ihren Unterricht somit abwechslungsreich gestalten.

Felicja Faustyna studierte Architektur und Fotografie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildete sie sich weiter in Fußreflexzonenmassage, Kinesiologie, Biodynamischer Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, sowie den „Inneren Erfahrungen“ bei Klaus Lange. Seit 1996 praktiziert sie Yoga. Sie absolvierte die Ausbildungen zur Kundalini Yogalehrerin Stufe I und II, Kinder Yogalehrerin, Business-Yoga-Trainerin, Sat Nam Rasayan Stufe I und Yoga Lehrerin für Schwangere. Seit 1998 unterrichtet sie Yoga, seit 2005 führt sie ihre eigene Schule.

In 2008 ist ihr erstes Buch „48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yogaunterricht“ erschienen. Danach folgte in 2009 „Atmung und Haltung“ und in 2011 „Erde und Himmel“ aus der Reihe „Einführungskurs in Kundalini Yoga“.



Miri Piri Verlag, 4 Auflage 2012, Format 21 x 28 cm, 78 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-9812575-1-9 € 18,90 www.miri-piri-verlag.de, post@miri-piri-verlag.de