

# Kundalini-Yoga wirkt wie Crack, nur besser

Susanne Kaloff

Gurmukh Kaur gilt als Königin der Meditation. Seit mehr als 40 Jahren unterrichtet sie die Kundalini-Tradition - Yoga, das nicht nur akrobatisch, sondern freundlich ist. Eine Audienz auf der Matte.

Alle Blicke richten sich auf eine kleine, lächelnde, komplett weiß gekleidete Frau mit Turban. Es ist Gurmukh Kaur, 72 Jahre, Königin des Kundalini-Yoga aus Los Angeles. Sie ist zu Gast in New York, um im Golden Bridge Yoga Center einen zweieinhalbstündigen Workshop zu geben. Sie nimmt auf einem Podest Platz und leuchtet. Der ganze Raum und die 70 Kursteilnehmer leuchten. Manche tragen Shirts, auf denen "Be the Light" steht, und eine moderne Form des Turbans, den man selbst als unerfahrener Hobby-Sikh wickeln und für 40 Dollar in der Boutique des Centers kaufen kann.

Lange hatte Kundalini-[Yoga](#) den Ruf, irgendwie uncool zu sein. Die Einzigen, die davon schwärmten, waren [Schwangere](#), die versuchten, mithilfe von stundenlangem Kreisen der Arme den Wehenschmerz zu simulieren und sich so auf die Geburt vorzubereiten. Doch seit einigen Jahren erfährt die 1969 von Yogi Bhajan in den Westen gebrachte Lehre einen Hype.

## Die hypnotisierende Wirkung der 72-Jährigen

Es scheint, als ob sich im Yoga jenseits von "Air" und "Flow" eine Sehnsucht nach mehr als bloßer Akrobatik breitmacht. Da kommt das Yoga der Bewusstheit, wie die Kundalini-Tradition genannt wird, wie gerufen. Es zeichnet sich durch relativ einfache Grundhaltungen aus, extreme Dehnübungen oder Kopfstand kommen nicht vor. Man muss weder besonders gelenkig sein noch besonders heiß aussehen. Vielleicht ist es die uneitelste Yoga-Form von allen.

Der [Turban](#) ist für Gurmukh Kaur übrigens kein modisches [Accessoire](#), vielmehr soll er das Kronen-Chakra vor Schwingungs-Chaos schützen. In der Kundalini-Tradition tragen alle Frauen Kaur als zweiten Namen. Das Wort kommt aus dem Sikhismus und bedeutet Prinzessin. Man spricht allerdings nur die ersten beiden Buchstaben aus – wie die Schlange Kaa aus dem Dschungelbuch. Die 72-Jährige hat eine ähnlich hypnotisierende Wirkung.

”

Drogen sind nur eine billige Imitation im Vergleich zu der friedvollen, inneren Euphorie, die du von Kundalini bekommst.

“

Russell Brand

Gurmukh wurde als Mary May Gibson in Illinois geboren und praktiziert seit über 40 Jahren Kundalini-Yoga. Sie kannte den 2004 verstorbenen Meister Yogi Bhajan noch persönlich, der diese Art des Yoga in den Westen brachte. Bhajan gründete 3HO: die "Happy, Holy, Healthy Organisation". Die drei Adjektive definierte er als Lebensgrundrechte, die durch Kundalini-Yoga gefördert werden sollten.

## Die Meditation der Befreiung

Mary May Gibson war seine Schülerin, er gab ihr den Namen Gurmukh. Gur bedeutet Lehrer, und Mukh steht für Mund. Diesem Namen entspricht sie noch heute: Sie reist auf der ganzen Welt herum, gibt Workshops und hält Vorträge – weise, witzig und immer sind sie ausverkauft –, die man auf der Website von Golden Bridge Yoga unter der Rubrik "[Gurmukh on the Road](#)" verfolgen kann. Von Berlin, wo sie dieser Tage zu Gast ist, bis Rishikesh unterrichtet sie und bildet Lehrer aus.

Im Yoga-Center begrüßt man sich nicht mit einem saloppen "Hi", sondern mit "sat nam", was so viel bedeutet wie das "wahre Selbst". Das eine wahre Selbst grüßt also das andere wahre Selbst. Der Gruß erscheint anfangs bizarr, nach ein paar Besuchen wird man nicht mal mehr rot. Im Gegenteil: soft wie Chia-Pudding. Anders ausgedrückt: Das Herz-Chakra öffnet sich. Es wird gelächelt, umarmt, gelacht, und man rückt die Matten ohne Murren dicht zusammen, damit jeder ein Plätzchen findet im vollgepackten Raum.

Auf der Nachbarmatte liegt Robert, ein sportlicher Mittvierziger in Shorts, der ungefragt mitteilt, man solle sich schon mal anschnallen. Früher ging er täglich ins [Gym](#), seit ein paar Monaten kommt er jeden Samstag hierher, es sei das Anstrengendste, Intensivste, Abgefahreteste, was er je gemacht habe: "Kundalini is the real shit!" Um Gurmukh an diesem Abend live zu erleben, hat er seine Geschäftsreise nach [Texas](#) frühzeitig beendet.

## Kundalini als spirituelles Prinzip für die Entspannung

Die Kundalini ist eine Energie am Ende der Wirbelsäule, die auf Abbildungen als eine zusammengerollte Schlange dargestellt wird, ein Phänomen, mit dem sich bereits der Psychologe Carl Gustav Jung beschäftigte. Durch Atmung, Asanas und Meditation soll sie erweckt werden – und schließlich aufsteigen. Wenn das geschafft ist, fühlt man sich lebendig, gut und strahlend.

Aber erst mal geht es mit dem Aufwärmen los, ein schwungvoller [Aerobic](#)-Part, gekoppelt mit Atemübungen. Die meisten Teilnehmer haben die Augen geschlossen, manche lächeln immer noch, andere kichern hysterisch, und Robert schwitzt stark. Ist es möglich, seinen Oberkörper elf Minuten lang wie ein Derwisch nach rechts und links zu drehen? Oder sieben Minuten lang das Laya Mantra zu wiederholen, das aus den Worten "Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru" besteht?

Es ist machbar, und das ist genau das, was man lernt: atmen, ruhig bleiben, freundlich bleiben, zu sich, zu den anderen, anmutig und würdevoll, egal, was kommt. Ein spirituelles Prinzip, an dem man bereits auf der Heimfahrt in der U-Bahn scheitern wird. Aber noch vibriert das Mantra "Erkenne, die andere Person bist du".

Mitgefühl ist eine der acht Qualitäten oder Talente, die Gurmukh in ihrem Buch "Die 8 Gaben des Menschen" beschreibt. Das Werk aus dem Jahr 2000 ist gerade auf Deutsch erschienen, weil die Queen auch in Deutschland immer mehr Anhänger hat. Zu diesen Gaben zählen Akzeptanz, Kreativität, Hingabe, Mitgefühl, Wahrheit, Intuition, Grenzenlosigkeit und besagtes Strahlen. Ein Talent, das Gurmukh an diesem Abend in Soho sehr betont, ist Freundlichkeit. "Be kind, no exceptions!" Und was, wenn man sie nicht fühlt, diese Freundlichkeit im Herzen? Dann solle man sie erst mal vortäuschen. "Fake kindness" sei okay, sagt sie, besser, als seine Umgebung und sich selbst mit übler Laune zu vergiften.

Strahlkraft hin oder her: Gurmukh ist weder weltfremd noch abgehoben (sie besitzt sogar einen [Twitter-Account](#)), sondern eine kluge, warmherzige Frau. Sie lebt mit ihrem Mann Gurushabd Singh Khalsa in [Los Angeles](#). Die beiden sind seit über 30 Jahren verheiratet und gründeten gemeinsam das Golden Bridge Yoga Center mit Niederlassungen in Santa Monica, [Hollywood](#) und [New York](#).

## Russell Brand trug zur Kundalini-Welle bei

Sie fahren gerne Rollerblades, oder sie wandern mit ihren drei Hunden in den Hollywood Hills. Dann trägt Gurmukh keinen Turban, sondern ihr hüftlanges Haar, das sie niemals schneidet, zu einem Dutt gedreht. Im Kundalini-Yoga symbolisiert der Haarwuchs die vitale Energie des Menschen, die frei und ungehindert fließen soll. Beim Thema [Achselbehaarung](#) drücken manche Yoga-Lehrer ein Auge zu. Aber nicht Gurmukh, denn immerhin soll Yogi Bhajan die Achselhöhlen mal als den "Auspuff des Nervensystems" bezeichnet haben.

Maßgeblich zur Kundalini-Welle beigetragen hat übrigens der britische Comedian (und Exmann von Sängerin Katy Perry) Russell Brand, den man bereits 2012 mit Dutt und Mala im Golden Bridge Yoga Center in Hollywood sitzen sah. Brand erklärte in einem Interview, Kundalini sei wie Crack. Nach dem Besuch einer Kundalini-Stunde weiß man, was er meinte: High ist gar kein Ausdruck!

"Das ist das Prana, die Lebenskraft, die wahre Essenz deines Selbst", sagt Gurmukh. "Gefühle, die man das letzte Mal als Baby hatte. Eine Verbindung mit der Quelle, dem Ursprung allen Seins." Wer mag, kann es auch Gott nennen. Oder Crack. "Das ist eben die einzige Referenz, die er hat. Nur dass es viel besser als jede Droge

ist. Drogen sind nur eine billige Imitation im Vergleich zu der friedvollen, inneren [Euphorie](#), die du von Kundalini bekommst."

Russell Brand verließ das Golden Bridge Yoga Center in Hollywood schließlich mit großem Getöse und nahm dabei seine halbe Klasse mit, was auch einer der Gründe für die Schließung des Centers im August 2014 war. Inzwischen verzichtet Gurmukh auf die bevorzugte Behandlung von Celebritys, weil so mehr Menschen von ihren Yoga-Stunden profitieren können.

## **Vor allem aber solle man die Hände von Botox lassen**

"Wir haben alle so eine Angst, alt zu werden", sagt sie. "Darunter liegt in Wahrheit nur die Angst vor dem Tod." Mit Kundalini werde man dagegen immer jünger. Man müsse nur aufhören, sich immer wieder mit anderen zu vergleichen, aufhören, die Selbstliebe vom eigenen Aussehen abhängig zu machen. Aufhören, ständig in den Spiegel zu schauen, vor allem aber solle man die Hände von [Botox](#) lassen: "Es lähmt die Hirnanhangdrüse, unser drittes Auge, das Ajna Chakra."

Sie erzählt eine Anekdote aus London, wo die Schüler neun Minuten lang die Stirn und die [Augenbrauen](#) heben und senken sollten. Eine Teilnehmerin raunte der anderen nach einer Weile verzweifelt zu: "Es funktioniert nicht, meinst du, es ist das Botox?!" Statt sich um seine Stirn zu sorgen, solle man lieber früh aufstehen, den Vögeln zuhören, meditieren und glücklich sein. Eine weise, kleine, große Frau.

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten