

Die Potentiale der Erleuchtung

Spiritualität & Wissenschaft

(Quelle: <http://www.horusmedia.de/1996-kundalini/kundalini.php>)

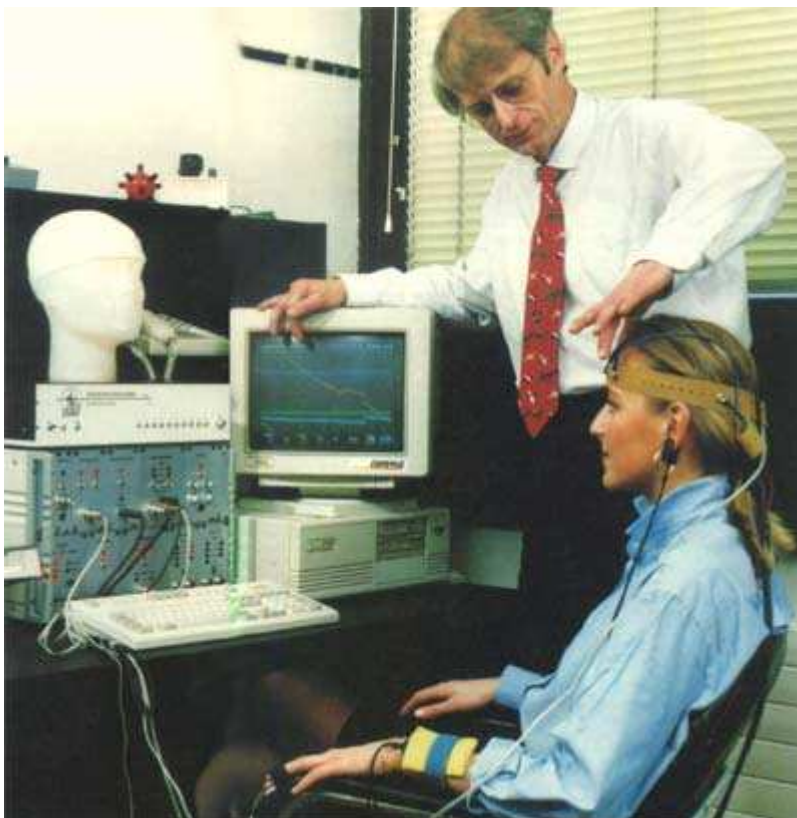


Erschienen in: Zeitschrift
esotera 2/1996 (Seite 18-23)

Die Potentiale der Erleuchtung

Einem Biofeedback-Institut in Wien ist es gelungen, die sogenannte Kundalini-Energie meßtechnisch eindeutig nachzuweisen: jene sagenumwobene, entlang des Rückgrats aufsteigende „Schlangenkraft“, von der Yoga-Überlieferungen seit Urzeiten berichten

Autor: Von Ulrich Arndt



Die Sensation gelang am Wiener „Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung“. In Form von feinsten elektrischen Strömen und Gehirnpotentialen konnte - nach bestimmten Körperübungen - ein Energiefluß aus dem Becken heraus entlang der Wirbelsäule bis ins Gehirn verfolgt und dabei indirekt auch die Existenz von sieben Haupt-Energiezentren des Menschen nachgewiesen werden. Der Weg dieser Energie aber entspricht sehr genau den jahrtausendealten indischen Beschreibungen der „Erweckung der Schlangenkraft“ oder Aktivierung der Kundalini-Energie, wie sie auch genannt wird, und der sieben Chakras. Das „Aufsteigen“ der Schlangenkraft am Rückgrat ist nichts Geringeres als das Endziel aller Yoga- und Tantra-Praxis, das nun zum ersten Mal meßtechnisch in seinen einzelnen Phasen beobachtet werden kann.

Unter Anleitung übt eine Probandin am Wiener Institut die Aktivierung ihrer Kundalini oder Schlangenkraft“. Sie ist verkabelt mit Geräten, die jede Veränderung der elektrischen Gehirnpotentiale erfassen und als Kurve auf dem Computer-Monitor sichtbar machen

„ Die alten Yoga-Meister hatten recht, und mit unserer Methode kann das jetzt in jedem Labor der Welt gemessen und objektiv geprüft werden. Jedem ist die Aktivierung dieser Energie - bei der es sich offenbar um die Kundalini-Kraft handelt - prinzipiell möglich“, betonen ihr naturwissenschaftlicher „Entdecker“ Gerhard H. Eggetsberger, Biochemiker, Leiter der Forschungs-Abteilung und Spezialist für die Anwendung von Biofeedback-Methoden. Er leitet gemeinsam mit Renate

Eggetsberger das Wiener „Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung“, das bisher vor allem für sein Mental- und Konzentrationstraining von Spitzensportlern bekannt war (siehe esotera 1/91).

Die Entdeckung ist jedoch nicht nur von rein esoterischem Interesse, sondern hat auch große praktische Bedeutung. Zahlreiche therapeutische Anwendungen dieser Energie-Aktivierung scheinen nach ersten positiven Erfahrungen am Wiener Institut möglich. In einer Gruppe von 500 freiwilligen Testpersonen traten schon nach vier bis sechs Wochen Kundalini-Training - vom Wiener Institut „PCE-Training“ genannt - unter anderem deutliche Verbesserungen bei Konzentrations- und Lernstörungen, schlechtem Schlaf sowie bei Depressionen und sexuellen Störungen auf. Durch die Übungen werden zudem der gesamte Stoffwechsel und die Hormonproduktion angekurbelt, was sich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität positiv auswirkt. Nicht zuletzt aber können durch die speziellen

Kundalini-Übungen hervorgerufene besondere Effekte im Gehirn auch für eine Erweiterung des Bewußtseins im esoterischen Sinne genutzt werden.

Die alten Yoga-Meister hatten recht; mit unserer Methode kann das jetzt in jedem Labor der Welt gemessen und objektiv geprüft werden"

Mehrere Doktorarbeiten, die zur Zeit an dem Wiener Feedback-Institut durchgeführt werden, sollen Genaueres über die therapeutische Anwendung ergeben. Erste positive Zwischenergebnisse liegen über die Auswirkungen auf Menstruationsbeschwerden und hormonelle Störungen bei Frauen vor. Von 50 Probandinnen erlebten über 60 Prozent bereits nach sechswöchigem Training eine deutliche Verbesserung, wobei der positive Einfluß noch weiter zuzunehmen scheint. Spektakulär und zugleich ein weites Feld für zukünftige genauere Forschungen ist eine andere Entdeckung: Legt man das während der Kundalini-Übung im Gehirn gemessene Spannungspotential in gleicher Höhe künstlich per Elektrode an eine Wunde oder einen Hautkrebs an, werden dadurch sowohl Wundheilung als auch der Rückgang des Krebsgeschwürs positiv beeinflusst, behauptet Eggetsberger, zwischen Nachdenklichkeit und Begeisterung schwankend. „Die Bedeutung der wissenschaftlichen Entdeckung der Kundalini kann noch gar nicht in ihrer gesamten Tragweite abgeschätzt werden.“ Fest stehe für ihn jedoch heute schon: „Wird sie von Medizin und Psychologie aufgegriffen und angewendet, dann muß sich zweifellos das herkömmliche Weltbild grundlegend verändern.“

Elektroden messen feinste Kundalini-Ströme

Erwartungsvoll sitze ich ihm in einem der Feedback-Trainingsräume des Instituts gegenüber, bereit für einen Selbstversuch. Auf dem Tisch vor mir stehen ein Computer und andere technische Geräte mit einem Gewirr von Kabeln, Schaltern und Lämpchen. Darunter der sogenannte PCE-Scanner, das Kernstück des neuartigen Meßverfahrens. Um meine Stirn, das Handgelenk und einen Finger wird jeweils ein Band mit Meßelektroden gelegt. Wenn der Energiefluß entlang der Wirbelsäule gemessen werden soll, muß zusätzlich auch der Rücken mit Elektroden bestückt werden; bei mir aber soll ein erster einfacher Test genügen.

Gespannt blicke ich auf die farbigen Linien, die nun auf dem Bildschirm auftauchen. „Die Wirbelsäule muß ganz gerade sein, lassen Sie alle Muskeln locker, und wenn der Computermonitor es anzeigt, spannen Sie den PC-Muskel des Beckenbodens an“, erklärt mir Renate Eggetsberger die einfache Technik zur Aktivierung der Kundalini-Energie (siehe Kasten). Mit dem PC-Muskel ist der Pubococcygeus-Muskel im Damm (Perineum) zwischen After und Geschlechtsteilen gemeint. Zehn Sekunden lang soll ich ihn beim Einatmen anspannen und danach zehn Sekunden ausatmen und dabei wieder ganz entspannen.



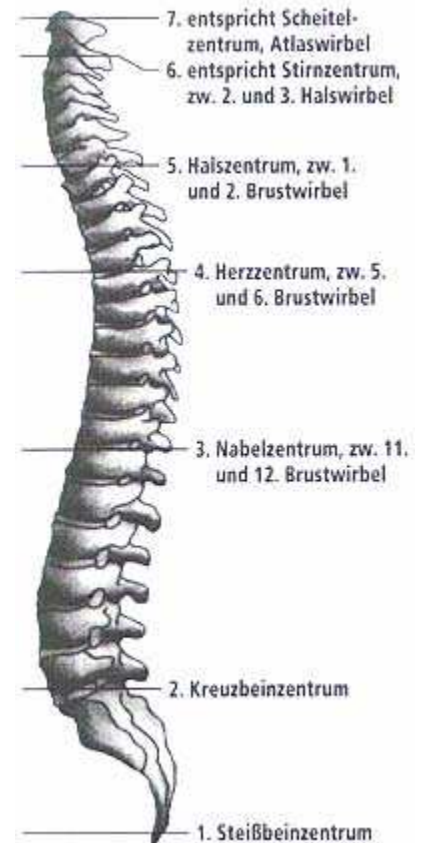
„ Die Bedeutung der wissenschaftlichen Entdeckung der Kundalini kann noch gar nicht abgeschätzt werden“

Kundalini-„Entdecker“ Gerhard H. Eggetsberger

Tatsächlich beginnen sich die Linien auf dem Schirm, die die Gleichspannungspotentiale in den beiden Gehirnhälften anzeigen, schon beim ersten Versuch plötzlich zu bewegen. Nach zehnmaligem An- und Entspannen haben sich die beiden Potentiale stufenweise nach und nach um rund 70 Millivolt, etwa 18 Prozent, verändert. „Für das erste Training ein recht gutes Ergebnis“, meint Renate Eggetsberger, doch liege es noch weit unter den Werten, bei denen außergewöhnliche Effekte zu erwarten seien. Der alltägliche, unbewußt stattfindende Schwankungsbereich der beiden Gehirnhemisphären liege zwischen 200 Millivolt im Minus- und Plusbereich. Schon nach vier bis sechs Wochen regelmäßigen Übens aber könnten diese Grenzen deutlich überschritten werden, bei weiterem Training dann in immer kürzerer Übungszeit. Etwa bei einer Verdopplung der Gehirnspannung (circa 400 Millivolt) sollen erste bewußtseinserweiternde Phänomene eintreten. Medial außergewöhnlich begabte Personen haben bei Messungen im Wiener Institut sogar ein Gehirnpotential von rund 2000 Millivolt aufbauen können.



Oben Messungen der Kundalini entlang der Wirbelsäule zum indirekten Nachweis der Existenz der Chakras (Abb. rechts)



Eine der esoterischen „Laien“, die mit Hilfe des PCE „Kundalini“-Trainings schon seit mehr als vier Monaten die geheimnisvolle „Becken-Energie“ aktivieren, ist Caroline Weinrich: „Ich fühle mich seitdem fröhlicher, aktiver und insgesamt glücklicher“, berichtet sie. Zudem habe sich ihr sexuelles Erleben sehr positiv verändert. „Während der Übungen entsteht eine starke Hitze im Körper, manchmal treten auch leichte Schwindelgefühle auf - wohl weil die Energie in diesem Moment noch etwas zu stark für mich ist.“ Andere Üben-berichten, daß ihre ständige Müdigkeit verschwunden und sie weniger streßanfällig seien, daß in kurzen Momenten sogar eine Aurasichtigkeit entstehen könne.

„Bei unseren mehrwöchigen Untersuchungen des Trainings an über 500 Personen vom Kindes- bis zum Seniorenalter stellten wir sehr erstaunliche Veränderungen fest. Der wissenschaftliche Untersuchungsbericht führt unter anderem auf, daß bei allen Testpersonen die Konzentrations- und Merkfähigkeit um 30 bis 50 Prozent zugenommen hat und komplizierte Bewegungsabläufe um circa 15 Prozent schneller ausgeführt wurden. „Entsprechende Computertests - unter anderem mit Rechenaufgaben und Bewegungsspielen, die jeweils in Normal- und Streßsituationen durchgeführt wurden - konnten wesentlich besser und schneller absolviert werden.“

Erweiterung des Bewußtseins durch die „Schlangenkraft“

Außerdem reduzierten sich bei den Probanden durch Streß bedingte Muskelverspannungen. Die Testpersonen berichteten über das Verschwinden von Depressionen und Schlafstörungen, hingegen hätten Lebensfreude und Kreativität zugenommen. „Sehr erstaunlich ist auch, daß negative Charaktereigenschaften, wie zum Beispiel die Neigung zu unkontrollierten Wutausbrüchen und Jähzorn, im Laufe des Trainings einfach verschwanden“, ergänzt Eggetsberger.

All dies wäre dem wissenschaftlichen Kundalini-Entdecker verborgen geblieben, wenn ihm nicht Zufall und Intuition unter die Arme gegriffen hätten. Eigentlich hatte er nämlich das Geheimnis des menschlichen Orgasmus erforschen wollen. In mehreren Versuchsreihen wurden vom Wiener Feedback-Institut seit 1993 die menschlichen Hirnströme während des Geschlechtsverkehrs untersucht. Das Augenmerk galt dabei vor allem dem sogenannten „psychogenen Hirnfeld“, das Eggetsberger dank neuer Hirnstrommeßverfahren vor 13 Jahren entdeckt hatte. Während im normalen Elektroenzephalogramm (EEG) des Gehirns die Wechselströme gemessen werden - bekannt sind hier zum Beispiel die Alpha-Wellen bei Entspannung oder die Theta-Wellen bei tiefer Meditation -, untersucht man mit dem psychogenen Hirnfeld die Gleichstromspannung zwischen den verschiedenen Gehirnregionen, beispielsweise der linken und rechten Hirnhemisphäre. „Diese wird im normalen EEG als ‚Hintergrundrauschen‘ überhaupt nicht beachtet. Nach unseren Erfahrungen aber sind gerade diese Felder ausschlaggebend für die Schaltvorgänge im Gehirn, für Gefühle, Denkprozesse und Körperreaktionen“, meint Eggetsberger. Die Stärke und Ausformung des psychogenen (d. h. die Psyche beeinflussenden) Hirnfeldes aber entscheidet nach Meinung des Biochemikers über den allgemeinen Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit des Menschen. Daher hatte er auch zuvor schon versucht, es durch Mental- und Biofeedback-Training positiv zu beeinflussen.

Bei der Auswertung dieses Hirnfeldes während des Orgasmus - aufgezeichnet von speziellen transportablen Meß- und Aufzeichnungsgeräten -, erlebte Eggetsberger nun die erste Überraschung: Während des Geschlechtsverkehrs verändert sich das Gleichspannungspotential in der rechten Gehirnhälfte enorm - mitunter um mehr als 200 Millivolt; im Orgasmus entlädt sich diese Spannung wieder.

Woher, fragte er sich, kommt diese unbekannte Energie, wie wird sie erzeugt? Zunächst glaubte er an hormonelle, biochemische Vorgänge im Gehirn.

„ Schließlich erinnerte ich mich daran, daß der Pubococcygeus-Muskel - kurz PC-Muskel genannt - des Beckenbodens neben den Hormonen eine wichtige Rolle beim Geschlechtsverkehr spielt", sagt Eggetsberger. Als er daraufhin in einem Eigenversuch diesen Muskel anspannte und zufällig auch den Rücken geradehielt, erlebte er die zweite Sensation: „Da war im Gehirn kein kleines Signal, wie ich erwartet hatte, sondern eine enorme Veränderung. Kein anderer Muskel kann ein derart hohes Hirnstrompotential erzeugen, wie ich in späteren Tests festgestellt habe", hebt er hervor.

Die geheimnisvolle Schlangenkraft

Nach den jahrtausendealten indischen Überlieferungen ruht" die Kundalini-Energie im Wurzel-Chakra (Sanskrit: Muladhara), dem ersten der sieben Hauptenergiezentren des Menschen, das sich im Becken befindet. Werde sie „erweckt", dann steige sie auf drei Wegen - den drei Nadis Ida, Pingala und Sushumna - längs der Wirbelsäule zum Kronen- bzw. Scheitelchakra (Sahasrara) an der Spitze des Kopfes auf. Dabei soll sie die Chakras „zum Erlühen" bringen - sie also aktivieren - und im Kronen-Chakra schließlich zur Vereinigung von Materie und Geist (von Urmaterie Prakriti und Urgott Prusha oder symbolisch von Shakti und Shiva) führen. Dieser Moment der Vereinigung (Samadhi) wird als Ekstase, endgültige Freude und transzendierende geistige Erfahrung beschrieben. Zudem erlange man in diesem Prozeß neue Kräfte und höhere geistige Fähigkeiten (Siddhis). Arthur Avalon (Pseudonym von Sir John Woodroffe, 1865-1936), der die Chakralehre im Westen bekannt gemacht hat, setzte die Nadis Ida und Pingala mit den beiden Strängen des Sympathikus - einem Teil des vegetativen Nervensystems - gleich. Auch den dritten Kundalini-Nadi, Sushumna, identifizierte er, und zwar als das Innere der Wirbelsäule. Er wies zudem auf die Übereinstimmung zwischen der Kundalini-Symbolik als sich windende Schlange und der Anatomie der beiden Sympathikus-Nervenstränge hin. Letztere führen nämlich einander kreuzend das Rückgrat hinauf und bilden gemeinsam mit der Wirbelsäule das überlieferte Kundalini-Bild von zwei Schlangen, die sich um einen Stab winden - nach Arthur Avalon das Symbol für die erweckte Kundalini-Kraft. Charles Webster Leadbeater (1847-1934), nach dem Tode von Helena Blavatsky Leiter des inneren Schulungszirkels der theosophischen Bewegung und Förderer des bekannten indischen Gurus und Philosophen Krishnamurti, wies bereits auf den Zusammenhang der Chakras mit Rückenmark, zerebralem Nervensystem und Nervenengeflechten hin. So verbindet sich seiner Überzeugung nach zum Beispiel beim Nabel-Chakra das Nervenengeflecht des Solarplexus mit dem Brust-Ganglion des zerebralen Nervensystems. Das Wiener „Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung" konnte diese Zusammenhänge jetzt erstmals wissenschaftlich bestätigen.

Was der Biochemiker damals noch nicht wußte: Im Kundalini-Yoga wird eben dieser Effekt bereits seit Jahrtausenden genutzt. Bekannt ist etwa der Siddhasana-Meditationssitz - auf deutsch die „Haltung der Vollendung" -, bei dem der Übende mit aufgerichteter Wirbelsäule eine Form des Schneidersitzes einnimmt. Dabei drückt die rechte Ferse fest auf das Perineum bzw. den PC-Muskel; die Ferse des linken Fußes liegt auf dem rechten Oberschenkel und berührt den Unterleib. Zugleich spannt auch der Yogi zur „Erweckung" der Kundalini den PC-Muskel rhythmisch nach bestimmten Atemzeiten an.

Für Eggetsberger reichte die Entdeckung eines Zusammenhangs zwischen Muskel und Gehirnssignal aus, um seine Forscherneugier endgültig anzufachen. Mehr als 500 freiwillige Testpersonen wurden daraufhin im Wiener Feedback-Institut vermessen, und bei allen geschah das gleiche wie in seinem Selbstversuch. „Anders als bei unseren Messungen während des Orgasmus bricht das hohe Gehirnpotential jedoch nach dem bewußten Anspannen des PC-Muskels nicht sofort wieder zusammen. Im Gegenteil, es kann dadurch sogar immer weiter gesteigert werden", sagt Eggetsberger.

Setze man diese Übung fort, geschehe im Gehirn etwas höchst Sonderbares: Zunächst baut sich in einer der Hirnhälften die erwähnte hohe Spannung auf - bei dem einen stets in der linken, bei anderen in der rechten Gehirnhemisphäre. „Ist die Speicherkapazität gesättigt, wird im Laufe der Übungen auch die zweite Hälfte des Gehirnfeldes auf diese Spannungshöhe geladen", erläutert Eggetsberger weiter. Ist diese ebenfalls erreicht, beginne etwas völlig Neues, der Naturwissenschaft bisher Unbekanntes: Plötzlich schalten sich Gehirnbereiche hinzu, die in der Übung überhaupt nicht benötigt werden, so der Biochemiker, und weiter: „Es scheint so, als würden sie erst ab einer bestimmten Gleichspannungshöhe in Aktion gesetzt. An diesem Punkt setzen auch Phänomene ein, von denen man bisher meist nur aus esoterischen Berichten wußte."

Eine seelische Hochstimmung und tiefe Glücksgefühle stellen sich ein, Szenen aus der Kindheit können plötzlich vor dem inneren Auge erscheinen, ein ganz bestimmter leiser, sehr hoher Pfeifton wird hörbar, eine Art Blitz kann den gesamten Körper durchfahren, Sensitivität und geistige Aufnahmefähigkeit nehmen beträchtlich zu. „All dies sind keine individuellen Phantasien oder Zufallsprodukte des Gehirns, sondern ist bei entsprechender Übungsdauer von jedem Menschen unter wissenschaftlicher Kontrolle wiederholbar. Wir laden jeden interessierten Wissenschaftler ein, dies zu überprüfen", bekräftigt Eggetsberger.

Jedem Menschen ist die Aktivierung der Kundalini-Energie prinzipiell möglich"

Die beschriebenen Effekte stimmen verblüffend genau mit den Beschreibungen in der Yoga-Literatur überein. Sogar von dem seltsamen Pfeifton berichteten die alten Inder bereits - „Nadabrahma" nennen sie ihn, was „göttlicher Ton" bedeutet und auch als „Zischen der Schlangenkraft" bezeichnet wird. Ebenso wird von paranormalen Fähigkeiten - „Siddhis" - berichtet, die bei der Aktivierung der Chakras durch die aufsteigende Kundalini „erwachen" sollen, sowie von einem Zustand höchsten Glücks (Samadhi). Letzterer entstehe, wenn die Schlangenkraft alle Chakras durchlaufen und schließlich das oberste Energiezentrum im Kopf (Kronen- oder Scheitel-Chakra, Sahasrara) erreicht hat.

„ Durch die Übungen werden nämlich nicht nur die Gehirnzellen mit mehr Energie versorgt, sondern auch die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) aktiviert. Im Laufe der Übungen werden dadurch Serotonin, Endovalium und Endorphine - die bekannten Glückshormone - ausgeschüttet", erläutert Eggetsberger. Seelische Hochstimmung sei die notwendige Folge. Zugleich würden aber auch Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet, was eigentlich eine gegenteilige Wirkung auf den Menschen hat. „Es kommt nun zu einem sich aufschaukelnden Mechanismus im vegetativen Nervensystem, der einen raschen, insgesamt harmonisierenden Ausgleich bewirkt. Dies wiederum führt zu einem stabilen inneren Wohlbefinden und zur Bewußtseinserweiterung", faßt Eggetsberger die komplexen biochemischen Vorgänge kurz zusammen.



Die Übungen zur Aktivierung der Kundalini-Energie sind einfach und können auch von Kindern und älteren Menschen leicht durchgeführt werden. Kinder haben oft sogar besondere Freude an diesem Training. Mit den Übungen kann schon nach etwa sechs Wochen eine Erhöhung des Gleichnungspotentials im Gehirn und damit höhere Aktivität der „grauen Zellen“ sowie eine Bewußtseinserweiterung erreicht werden. Sogar paranormale Fähigkeiten wie Aurasichtigkeit sind möglich

Ebenso sensationell wie der wissenschaftliche Nachweis der Kundalini-Energie bzw. ihrer meßbaren elektrischen Aspekte ist eine weitere Entdeckung des Instituts in diesem Zusammenhang: Als das Aufsteigen der Schlangenkraft entlang der Wirbelsäule mit Hilfe von Elektroden gemessen wurde, entdeckte man sieben ganz besondere Punkte am Rückgrat, an denen der Energie-Fluß bei verschiedenen Testpersonen immer wieder ins Stocken kam. Diese Stellen aber stimmen exakt mit den seit Jahrtausenden überlieferten Positionen der Chakras, der Hauptenergiezentren des Menschen, überein.

Wie die österreichischen Forscher herausfanden, fließt die Kundalini-Energie bei Anspannung des PC-Muskels im rechten und linken Strang des Sympathikus* sowie im weichen Rückenmark aufwärts ins Gehirn. „An sieben Stellen treffen sich die Sympathikus-Stränge mit dem zerebrospinalen (zu Gehirn und Rückenmark gehörenden - Anm. d. Red.) Nervensystem. Genau hier treten Störzonen für den Fluß der Lebensenergie auf, deren Ursache wir in den - blockierten - Chakras vermuten“, sagt Eggetsberger. Die Chakra-Energie selbst konnten die Feedback-Forscher zwar nicht messen, jedoch sind die Störungen an diesen Stellen der erste indirekte naturwissenschaftliche Nachweis ihrer Existenz. Als häufigste Störzonen entpuppten sich bei den Testpersonen der Kreuzbein-Bereich (*Milz-Chakra*, „*Svadhithana*“), das Hals-Zentrum zwischen dem 1. und 2. Brustwirbel (*Kehlkopf-Chakra*, „*Visuddha*“) und bei Jugendlichen das Gebiet zwischen 11. und 12. Brustwirbel (Nabel-Chakra, „*Manipura*“).

**Grenzstrang des sympathischen Teils des autonomen Nervensystems, der besonders die Eingeweide versorgt*

Der Zusammenhang zwischen Kundalini und Anatomie

All dies aber haben Yoga-Meister bereits vor langer Zeit im eigenen Körper sensitiv erspürt und beschrieben. Darüber hinaus gaben in den letzten einhundert Jahren auch einige bekannte Esoteriker und Medien Hinweise auf mögliche Zusammenhänge von Kundalini-Energie und der Anatomie des Menschen, die sich überraschend genau mit den jetzigen Entdeckungen der Wiener Feedback-Forscher decken. So setzte zum Beispiel Arthur Avalon (1865-1936) die indischen Nadis Ida und Pingala, in denen die Kundalini aufsteigen soll, bereits mit dem linken und rechten Sympathikus-Strang gleich (siehe Kasten S. 21).

In der esoterischen Literatur wurde auch über unterschiedliche Erscheinungsformen der Kundalini berichtet. So schrieb zum Beispiel Helena Blavatsky (1831-1891), Begründerin der theosophischen Bewegung: „Ida und Pingala spielen längs der bogenförmigen Wand des

Marks, worin sich Sushumna befindet. Sie sind halbmateriell, positiv und negativ, Sonne und Mond, und treiben den freien und geistigen Strom des Sushumna zur Tätigkeit an." Eggetsberger vermutet darin einen Hinweis auf die unterschiedliche Aktivierung der beiden Gehirn-Hemisphären und die Zuordnung der linken Hirnhälfte zu männlich/positiv und der rechten zu weiblich/negativ. Er räumt jedoch ein, daß die wissenschaftliche Erforschung hier erst am Anfang stehe.

Das Kundalini-Training

Vor der eigentlichen Kundalini-Aktivierung wird der Körper durch sechs Runen-Übungen vorbereitet. Sie sollen ihn gewissermaßen „leitfähig“ machen, eventuelle energetische Stauungen auflösen und zudem die Nervengeflechte und Drüsen ansprechen. Im Vergleich mit anderen einfachen Übungen aus den unterschiedlichen spirituellen Traditionen, die auf ihre positive Wirkung für eine Kundalini-Vorbereitung hin meßtechnisch überprüft worden sind, hätten sich diese als die wirksamsten und einfachsten erwiesen. Eine ausführliche Beschreibung des gesamten vom Wiener Feedback-Institut entwickelten „PCE-Trainings“ in: **Gerhard H. Eggetsberger, „Power für den ganzen Tag“, Orac-Verlag, Wien 1995**

Buch- Gratisdownload unter: http://pce-yoga.com/gratisdownload_buch.html

Kundalini-Aktivierung - langsame Form:

(Die Schnell-Aktivierung beinhaltet zusätzlich noch andere Atemtechniken und das Ausüben von Druck auf den PC-Muskel.)

Die Übung wird am einfachsten auf einem Stuhl sitzend ausgeführt. Die Wirbelsäule muß absolut gerade aufgerichtet sein. Man schließt die Augen und blickt in Richtung Nasenwurzel. Die Zunge liegt ohne Druck auf dem Gaumen.

Nun spannt man den PC-Muskel im Beckenboden an, indem man die Schließmuskeln rund um den After zusammenzieht. Richtig ausgeführt sollte dabei ein Gefühl entstehen als würde sich der ganze Beckenboden nach oben ziehen. Dabei atmet man ein und zählt bis 10, später steigert man dies bis 20. Danach den Muskel wieder entspannen, dabei ausatmen und erneut bis 10 zählen. Das Ganze 20- bis 30mal wiederholen, bzw. täglich zweimal 5 bis 15 Minuten lang.



Die Graphik zeigt den PC-Muskel und den Weg der aktivierten Kundalini zum Gehirn. Foto ganz oben: Runen-Übungen bereiten den Körper energetisch vor

Die Yoga-Praxis weiß auch um mögliche Gefahren bei einer Aktivierung der Kundalini-Kraft. Dr. Christian Fuchs, Leiter des Stuttgarter „Instituts für Yogaforschung“, Vorstandsmitglied im „Berufsverband deutscher Yoga-Lehrer“ (BDY) und langjähriger Yoga-Lehrer, warnt vor der irrigen Annahme, „mit Instant-Yoga in vier Wochen zur Erleuchtung“ gelangen zu können. Der Körper brauche eine Vorbereitungszeit - in alten Yogaschriften würden allein für den Yoga-Anfang sieben Jahre genannt -, denn schließlich könne man auch durch einen dünnen Draht (die Nervenfasern) keinen Starkstrom jagen, ohne daß dieser Schaden nehme. „Ich möchte keineswegs jemanden von diesen Übungen abhalten. Im Gegenteil, wir brauchen dringend eine Förderung der geistig-seelischen Entwicklung. Aber bei diesen Prozessen ist unbedingt eine führende Begleitung, ein Ansprechpartner nötig“, betont Dr. Fuchs. Nur so könnten eventuelle psychische oder sogar körperliche Krisen wie Herzrasen und -flimmern, von denen in der Yoga-Literatur berichtet wird und die ein erfahrener Yoga-Lehrer kennt, aufgefangen werden. „Nur bei einem verantwortungsvollen Umgang mit diesen Techniken kann auch das psychische und kreative Potential, das mit der Kundalini freigesetzt wird, für die individuelle Entwicklung genutzt werden und verpufft nicht als bloßer Sensationseffekt, wie etwa ein kurzer Moment der Aurasichtigkeit.“

Die Wiener Feedback-Forscher hingegen versichern, daß bisher keinerlei negative Auswirkungen ihres Kundalini-Trainings festgestellt wurden. „Ich glaube, es besteht eine Art innerer Schutz, der die Übenden vor einer zu starken Aktivierung bewahrt - zum Beispiel hat man dann einfach einen Tag lang keine Lust oder Zeit. Vielleicht tragen die Runen-Übungen, die das Institut begleitend zur Kundalini-

Übung empfiehlt, dazu bei, die aktivierte Energie jeweils im Körper zu integrieren. Auch im Yoga wird die schrittweise vorgenommene Aktivierung stets mit ausgleichenden Übungen für den energetischen „Einbau“ der Kundalini-Kraft in den Körper begleitet. Wenn auch noch viele Geheimnisse um die Kundalini und die Chakras wissenschaftlich ungeklärt sind, so scheinen die Entdeckungen am „Wiener Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung“ doch ein erfolgversprechender Ansatz zu sein, sie bald endgültig lüften zu können.



Messung der Chi-Energie an Shaolin-Möche für den österreichischen Rundfunk (ORF) Fernsehen

Anleitungen und Tests zu den Kundalini-Übungen: finden Sie unter www.pce-yoga.com oder www.pce-training.com