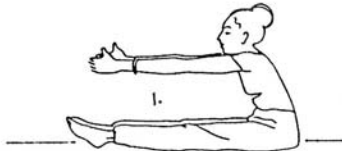
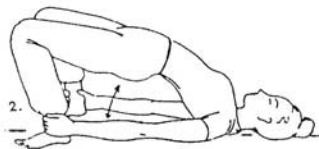


**3HO** (Healthy, Happy, Holy Organisation) ist die internationale Organisation, die Kundalini Yoga in der Tradition unterrichtet, wie sie durch den indischen Meister Yogi Bhajan vermittelt wird. Ein Beispiel einer Kundalini Yoga Übungsreihe bietet die folgende *Serie für die Nieren*:

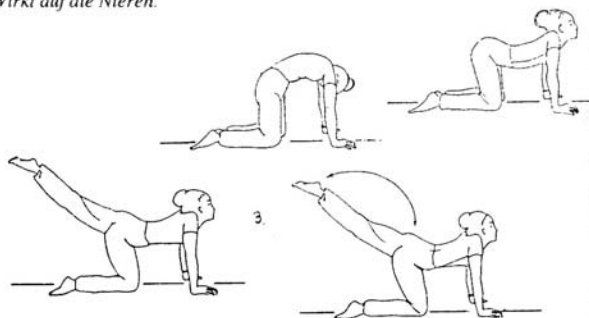
1. Strecke Arme und Beine parallel zum Boden aus. Die Finger sind eingerollt, die Daumen zeigen nach oben. Beim Einatmen sitze gerade, beim Ausatmen beuge dich aus der Hüfte heraus so vollständig wie möglich nach vorne. Halte die Arme weiterhin parallel zum Boden. Tiefe, kraftvolle Atemzüge. Beuge 2 mal in 5 Sek. 5-6 Min. *Die ursprünglichen Übungszeiten, wie sie bei dieser Übungsreihe angegeben werden, können für Anfänger jeweils auf 1-3 Min. reduziert werden.*



2. Lege dich auf den Rücken, setze die Füße auf und umfasse die Fußgelenke. Atme ein und bringe die Hüften so hoch wie es geht. Beim Ausatmen komme wieder herunter. Fahre rhythmisch fort für 8 Min. *Für Nacken, Nieren und Blase. Der kraftvolle Atem stimuliert die Hypophyse.*



3. Komme auf Hände und Knie in die Katze-Kuh-Position: Die Knie sind etwa schulterbreit auseinander, die Arme gerade, Arme und Beine sind parallel zueinander. Atme ein in der Kuh-Position und nimm den Kopf in den Nacken und drück den Rücken durch. Atme aus in der Katze und bringe das Kinn zur Brust, der Rücken wird rund. Atme "schwer" und laß die Bewegung schneller werden. 2 Min. Dann, aus der Kuh-Haltung, strecke das linke Bein mit langem tiefen Atem nach hinten hoch. 30 Sek. Wechsle dann das Bein. 30 Sek. Nun beginne mit dem linken Hacken den Po jeweils beim Ausatmen zu kicken. 1 Min. Mache die Übung auch mit dem rechten Hacken für 30 Sek. *Wirkt auf die Nieren.*

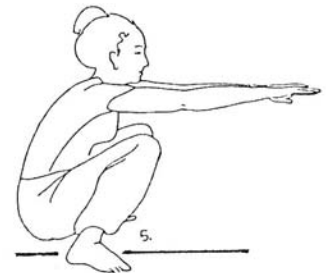


4. Leg dich auf den Rücken. Ziehe die Knie zur Brust und umschlinge sie mit den Armen. Steck die Nase zwischen die Knie und laß sie dort, während du deinen Körper entspannst. Atme lang und tief für 7-9 Min.



5. Komme in Krähenposition. Strecke die Arme nach vorne parallel zum Boden aus. Finde dein Gleichgewicht in dieser Übung und bleibe so für etwa 1 Min. Dann chante kontinuierlich "Har Har Har..." vom Nabelpunkt aus. Die Zungenspitze berührt dabei den Teil des Gaumens unmittelbar über den Schneidezähnen. 2-3 Min. Atme ein, spanne den Mund an and bringe den Körper mit dem Atem ins Gleichgewicht. Stelle das Gefühl einer vollkommenen Körperbeherrschung her. Nach 30 Sek. atme aus und entspanne die Haltung.

*Diese Übung stimuliert die Nieren und den Harntrakt. Wenn du ein bißchen schwindelig während der Übung wirst, so ist das ein Zeichen dafür, daß dein Körper mehr Wasser braucht.*



6. Sitze mit gekreuzten Beinen und halte die Hände in Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger zusammen). Halte den linken Unterarm parallel zum Boden vor der Brust mit der Handflächen nach unten. Halte den rechten Arm an der Seite. Der Oberarm ist parallel zum Boden, der Unterarm ist in einem scharfen Winkel dazu geneigt, die Handfläche zeigt nach oben. Nun strecke dich in der Wirbelsäule. Ziehe an den Muskeln von Po, Hüften und Seiten, um den oberen Torso emporzuheben, bis du kein Gewicht mehr auf dem Po spürst. Ziehe den Bauch ein und hebe Rippen und Zwerchfell empor. Die Brust ist vorgewölbt, das Kinn etwas eingezogen. Halte so für 30 Sek., dann lasse die Anspannung los. Immer noch mit angehobenem Oberkörper sitze so für 5 Min. Meditiere auf den Atem, der sehr leicht wird.

*Diese Übung heißt "Kantschen Mudra". Sie hat eine starke Wirkung: Der ganze Körper kann tief entspannen. Sie wirkt auch sehr reinigend.*



7. Lege dich jetzt auf deinem Rücken, decke dich zu und entspanne 10-15 Min.

