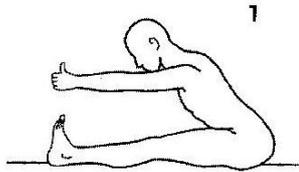
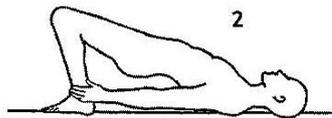


## ÜBUNGSREIHE FÜR DIE NIEREN I VON 2

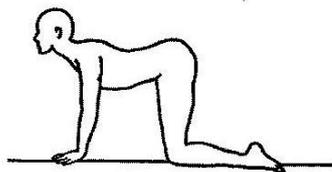
### EXERCISE SET FOR THE KIDNEYS



1) **Vorwärtsdehnen mit geradem Rücken.** Setze dich hin und strecke Arme und Beine gerade von dir weg. Lege die Fingerspitzen fest auf die Hügel an den Fingerwurzeln, strecke die Daumen hoch. Atme in dieser Position ein, atme aus und beuge dich aus den Hüften möglichst weit nach vorn. Halte die Arme parallel zum Boden. Beim Einatmen richte dich wieder auf. Halte den Rücken während der gesamten Übung gestreckt.

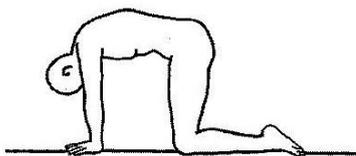


Atme tief und kräftig. Der Atem muss von Mal zu Mal schwerer werden. In **5 Sekunden** lehne dich **2-mal** nach vorn. Setze die Übung **5-6 Minuten** fort.

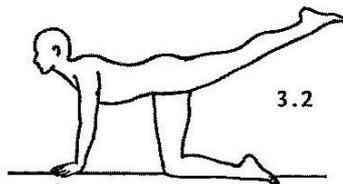


2) **Beckenheben.** Lege dich auf den Rücken und beuge die Knie, so dass du die Knöchel umfassen kannst. Atme ein, hebe das Becken und strecke den Nabelpunkt nach oben. Atme aus, senke das Becken. Nacken und Füße bleiben immer auf dem Boden. Bewege dich rhythmisch. **8 Minuten.**

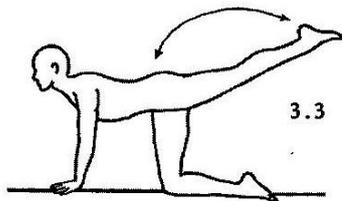
*Diese Übung arbeitet am Nacken, an Nieren und Harntrakt und gilt als hilfreich bei Hernien (Leisten- oder Eingeweidebruch). Der starke Atem regt die Sekretion der Hypophyse an.*



3) **Katze-Kuh-Variation.** Komm in die Katze-Kuh-Position und stütz dich auf Hände und Knie. Die Knie sind etwa schulterbreit auseinander und die Arme gestreckt. Beginne die Übung mit starkem Atem. Atme ein und biege die Wirbelsäule nach unten, als säße jemand auf deinem Rücken, hebe den Kopf hoch und zurück. Atme aus und biege die Wirbelsäule nach oben, senke den Kopf nach unten (a), die Bewegung ist also umgekehrt. Setze diese Bewegung **2 Minuten** fort. Dann bleib mit angehobenem Kopf in Kuhhaltung und strecke das linke Bein nach hinten und oben (b). Halte das gestreckte Bein **30 Sekunden** in dieser Position und wechsle dann zum rechten Bein, ebenfalls für **30 Sekunden**. Wechsle wieder zum linken Bein und tritt dir mit der linken Ferse **1 Minute** lang auf die linke Gesäßhälfte (c). Wechsle zur anderen Seite und tritt dir mit der rechten Ferse **30 Sekunden** auf die rechte Gesäßhälfte.



*Diese Übung arbeitet an den Nieren.*



4) **Nase zwischen die Knie.** Lege dich auf den Rücken und ziehe die Knie zur Brust, dann umfasse die Schienbeine mit den Armen. Stecke die Nase zwischen die Knie, halte sie dort und entspanne in der Position. **1-2 Minuten.** Bleibe in dieser Haltung und singe „Nobility“ für **5-6 Minuten**, gefolgt von „All Things Come from God“ für **2 Minuten** oder atme einfach lang und tief **7-9 Minuten** lang in dieser Haltung.



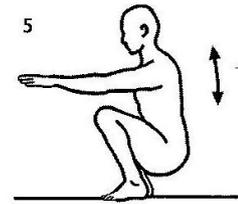
(Musiktitel als CD oder Kassette beim Sat Nam Versand erhältlich. Siehe Kapitel über Quellen und Adressen, Seite 399.)

**5) Krähenhaltung mit Gesang.** Hocke dich in die Krähenhaltung. Das ist eine kauende Position, in der die Knie die Brust berühren und die Füße flach nebeneinander auf dem Boden stehen. Strecke die Arme parallel zum Boden nach vorn, Handflächen nach unten und halte das Gleichgewicht. **1 Minute.**

Dann chante fortlaufend **HAR, HAR, HAR.** Die Zungenspitze soll bei jeder Wiederholung an den oberen Gaumen anschlagen. Spüre die Verbindung zwischen Zungenspitze und Nabel. **2-3 Minuten.**

**ABSCHLUSS:** Atme tief ein, spanne Lippen und Mund an und stelle mit dem Atem das Gleichgewicht des Körper her. Halte den Atem 20 Sekunden ein und fühle deine Körperbeherrschung. Atme aus. Atme ein und spanne wieder an. Halte das Gleichgewicht des Körpers. **30 Sekunden.** Atme aus und entspanne.

*Nieren und Harnwege werden durch diese Übung ordentlich angeregt. Ein leichter Schwindel während der Übung weist darauf hin, dass du mehr Wasser trinken musst.*



**6) Kanchan Mudra** (sprich: Kantschan). Setze dich in einfache Haltung. Halte beide Hände in Gyan Mudra. Der linke Unterarm wird parallel zum Boden vor der Brust gehalten, die Handfläche weist nach unten. Der rechte Arm wird seitlich gehalten und stark angewinkelt, so dass der Unterarm senkrecht nach oben weist. Die rechte Hand wird neben das Ohr gehalten, die Handfläche zeigt nach oben, biege sie so weit nach hinten wie möglich. Richte den Rücken gerade auf. Ziehe die Muskeln von Gesäß, Hüften und Seiten hoch, so dass sich der Körper hebt und kein Gewicht auf dem Gesäß lastet. Ziehe den Bauch ein und hebe Rippen und Zwerchfell an, strecke die Brust nach vorn und ziehe das Kinn zurück. Bleibe **30 Sekunden** in dieser Stellung, dann löse die Spannung. Setze die Übung **5 Minuten** lang fort. Atme ein und entspanne.



Jetzt stelle wieder den eben beschriebenen Aufwärtzug im Körper her und beginne mit der Zungenspitze zu singen:

**WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JIO.**

Im Hüftbereich soll der Zug nach oben erhalten bleiben. Die Augen werden schwer und der Atem automatisch sehr leicht werden. Es ist sehr wichtig, die Hände ganz genau laut Anweisung zu halten. Setze die Übung **5 Minuten** fort. Atme ein und entspanne.

*Diese Übung, Kanchan Mudra, ist sehr kraftvoll und reinigend. Sie ermöglicht die vollständige Entspannung des Körpers. Wenn die Haltung sehr sorgfältig ausgeführt wird, entspricht die Übung 48 Stunden ununterbrochenen Trainings. Es gibt keine zeitliche Begrenzung für dieses Mudra, aber verlängere die Übungszeiten nur allmählich.*

Dieses Set stammt aus „Kundalini Yoga for Youth & Joy“.