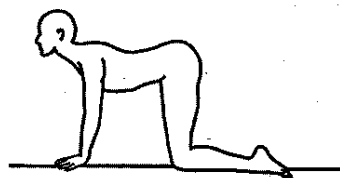
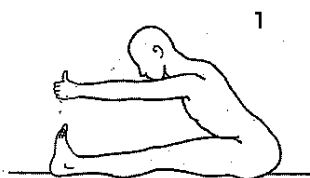
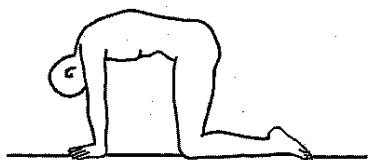


ÜBUNGSREIHE FÜR DIE NIEREN 1 VON 2

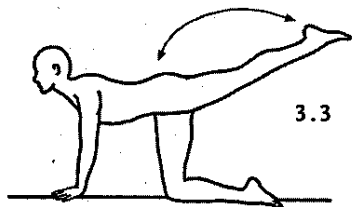
EXERCISE SET FOR THE KIDNEYS



3.1



3.2



3.3



4

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 stütze 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 wechsele dann zum rechten Bein, ebenfalls für **30 Sekunden**. Wechsele wieder zum linken Bein und tritt dir mit der linken Ferse **1 Minute** lang auf die linke Gesäßhälfte (c). Wechsele 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.)