

ÜBUNGSREIHE FÜR DIE NIEREN 2 VON 2

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 Aufwärtszug im Körper her und beginne mit der Zungenspitze zu singen:

WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JO.

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“.

