



## Meditationen von Januar, Februar und März 2026

**Japa** ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet **wiederholte** Rezitation oder Mantra-Wiederholung oder auch einfach das Wiederholen von Meditationen in unserem Fall. Im Kundalini-Yoga spielt das eine große Rolle, weil es die Konzentration fördert, den Geist beruhigt und die Energie im Körper lenkt. Das praktizieren wir im April 2026.

Im April gab es keine Meditation von 3HO deshalb habt ihr hier eine Zusammenfassung der Meditationen vom Januar, Februar und März 2026 zum **WIEDERHOLEN**. Viel Freude dabei.

### Januar:

Entscheidend ist eine gerade aufgerichtete Wirbelsäule, damit die Energie frei fließen kann. Die Arme werden im 60-Grad-Winkel angehoben. Die Hände sind zu Fäusten geschlossen, sodass die Daumen nach oben zeigen.

Atme lang und tief. Mit jeder Einatmung weitet sich der Brustraum und mit jeder Ausatmung darf die Spannung weichen. Der Brustkorb öffnet sich, frischer Sauerstoff zirkuliert und das Herzzentrum wird aktiviert. Viele empfinden dabei ein Gefühl von innerer Aufrichtung, Weite und Lebendigkeit – genau das, was im Winter oft fehlt.

Diese Übung wirkt stimmungsaufhellend und stärkend. Sie erinnert daran, dass auch in der stillen, kalten Jahreszeit Wärme, Licht und Bewegung im Inneren vorhanden sind. Gerade wenn die Tage kurz und dunkel sind, kann diese Praxis dabei helfen, sich wieder verbundener, offener und lebendiger zu fühlen.



Quelle Text und Bild: 3HO Deutschland e.V. - 15. Januar 2026 Facebook

### Februar:

#### Meditation für innere Ruhe:

Setze dich bequem in den Schneidersitz (oder auf ein Kissen), mit aufgerichteter Wirbelsäule. Ziehe das Kinn sanft in Richtung Hinterkopf, sodass der Nacken lang ist.

#### Mudra (Handhaltung):

Beuge die Ellbogen und bringe die Hände nach oben, sodass sie sich vor deinem Brustkorb auf Herzhöhe treffen. Die Ellbogen bleiben dabei angehoben, fast auf Höhe der Hände. Beuge nun beide Zeigefinger nach innen zur Handfläche. Drücke sie am zweiten Gelenk gegeneinander. Die Mittelfinger bleiben gestreckt und berühren sich an den Fingerspitzen. Die übrigen Finger sind locker eingerollt und berühren sich nicht. Die Daumenspitzen berühren sich und weisen in Richtung Körper. Halte das Mudra etwa 10 cm Entfernung von deiner Brust.

Fokus: Richte deine Aufmerksamkeit sanft auf die Nasenspitze.

# Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan



## Atmung & Mantra:

Atme vollständig ein. Halte den Atem an und wiederhole ein Mantra deiner Wahl Mantra in Gedanken 11 bis 21 Mal (oder kürzer, wenn du den Atem nicht so lange anhalten kannst. Atme aus. Halte den Atem ausgehalten an und wiederhole das Mantra genauso oft.

**Mantra-Vorschläge** ♥ Sat Nam - „Wahre Identität“, ♥ Wahe Guru – „Wow, unendliche Weisheit / Staunen über das Leben“ ♥ Sat Ta Na Ma - „Geburt - Leben - Tod - Wiedergeburt“ ♥ Ich bin - ganz schlicht: „Ich existiere. Ich bin da.“

Diese Meditation hilft dabei, wieder in den positiven Geist zu finden, also in Vertrauen, Zuversicht und innere Weite, und von dort aus in den neutralen Geist, in dem wir ruhig, klar und stabil sind. Gerade im Februar, wenn das Außen so wechselhaft ist, ist es schön, im Inneren einen Ort der Mitte zu haben. Diese Meditation wirkt wie ein Anker, der dich zurück zu dir selbst bringt.



Quelle Text und Bild: 3HO Deutschland e.V. - 13. Februar 2026 Facebook

## März

### **Perspektive und emotionale Balance – Atemtechnik zur inneren Klärung:**

Setze dich in eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung (z.B. Schneidersitz). Das Kinn ist leicht zur Brust gesenkt (Jalandhar Bandha). Die Augen sind geschlossen und innerlich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. Mit dem rechten Daumen verschließt du das rechte Nasenloch. Atme tief und ruhig durch das linke Nasenloch ein. Wenn du vollständig eingeatmet hast, verschließt du das linke Nasenloch mit dem kleinen Finger der rechten Hand und atmest langsam und gleichmäßig durch das rechte Nasenloch aus. Der Atem bleibt durchgehend ruhig und ohne Unterbrechung.

Alternativ können Daumen und Zeigefinger verwendet werden.

Zur Unterstützung der Konzentration kannst du das Mantra „Sat Naam“ denken:  
Beim Einatmen „Sat“, beim Ausatmen „Naam“.

#### *Abschluss:*

Atme ein und vollständig aus. Halte den Atem kurz an und aktiviere Beckenboden und Nabelpunkt (Mulbandha). Dann entspanne vollständig

Durch diese gezielte Atemführung entsteht eine neue Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Das Gehirn erreicht ein harmonischeres Funktionsniveau, wodurch sich emotionale Stabilität und innere Ruhe entwickeln können – besonders nach Stress, Überforderung oder belastenden Erlebnissen.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V. - 8. März 2026 Facebook

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden  
USt-IdNr.: DE422938002 - ☎ 0172-6333 565, [kirstenweihe06@gmail.com](mailto:kirstenweihe06@gmail.com)

**[www.sonnenliebe-yoga.de](http://www.sonnenliebe-yoga.de)**