



3H Organisation e.V.
seit 1976 in Deutschland

3HO Deutschland e.V.
Kompetenz | Qualität | Freude am Lernen

Die Wirkweise von Kundalini Yoga

Mehr Informationen unter: www.3ho.de





3. Wirkweise des Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beruht, ebenso wie Hatha Yoga, auf einem jahrtausende alten System zur Harmonisierung des ganzen Menschen, und fördert nachweislich den Erhalt körperlicher und geistiger Gesundheit. Die Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte und die Abwehrkräfte von Körper und Geist zu stärken und den persönlichen Entwicklungsprozess zu fördern. Der Mensch entwickelt ein gesünderes Körper- und Lebensgefühl und ist besser in der Lage, für sich selbst, und damit für eigene Denk- und Verhaltensmuster Verantwortung zu übernehmen.

Kundalini Yoga beeinflusst physiologische Prozesse im Menschen. Individuell angepasste Yoga-Übungen und Meditationen lassen sich ohne weiteres auf den jeweiligen Zustand einer Person abstimmen und unterstützen so den Heil- und Genesungsprozess, auf körperlicher Ebene genauso wie auf psychisch-mentaler Ebene. Die energetisierende Wirkung führt zu mehr Elan und Wachheit und zu einer Stressreduktion. Die wohltuenden Wirkungen sind unmittelbar für den Übenden spürbar. Kundalini Yoga ist wirkungsorientiert.

3.1. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Meditation

Meditation ist ein weiteres zentrales Element eines jeden Kundalini Yoga Unterrichts. Sie zielt auf geistige Entspannung ab und ermöglicht es dem Übenden, eine sensible Selbstwahrnehmung zu erreichen, was ihm letztlich eine gesunde Selbstregulation ermöglicht. Mit andauernder Meditationspraxis können unbewusste, negative Gedankenmuster und Blockaden aufgelöst und belastende Stressmuster reduziert werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung meditativer Praktiken auf die Neuropsychologie.

Diesem Aspekt kommt mit Blick auf die zunehmende psychomentale Belastung der Menschen – so ist die Zahl der psychischen Erkrankungen u.a. bedingt durch zunehmende Arbeitsbelastungen in den letzten 12 Jahren bundesweit um 120% gestiegen – eine grundlegende Bedeutung zu (Quellen: Krankenkassen-Reports und Aussage Wissenschaftliches Institut der AOK veröffentlicht in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung am 17.08.2012). Dieser Tendenz ist mit wirkungsvollen, allen Bevölkerungsschichten zugänglichen, Vorsorgekonzepten entgegenzuwirken. Kundalini Yoga ist als ein effektives Verfahren in diesem Sinne anzusehen.

3.2. Wissenschaftliche Studien über Kundalini Yoga – Ein Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse

Dass Yoga allgemein positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit von zahlreichen Menschen hat, ist eine Tatsache, die inzwischen durch vielfältige Studien wissenschaftlich belegt ist. Waren diese Studien anfänglich methodisch nicht zufriedenstellend oder wurden mit einer zu kleinen Stichprobe (oder sogar mit Einzelfallstudien) durchgeführt, so gibt es heute immer mehr Studien, die den wissenschaftlichen Standards entsprechen: Vergrößerte Fallzahlen und methodische ausgefeiltere Vorgehensweisen (wie z.B. klinische Vergleichsstudien mit Kontrollgruppen) ermöglichen die zunehmende Validität und Verallgemeinerbarkeit von Ergebnissen. Im Folgenden wird an Hand einiger ausgewählter Forschungsergebnisse der Zusammenhang zwischen Yoga und physischer bzw. psychischer Gesundheit dargestellt.

>>



Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Ausübung von Yoga heutzutage nicht mehr nur als reine Präventionsmaßnahme betrachtet werden kann, sondern dass Yoga auch zunehmend therapeutisch zur Behandlung von bestimmten physischen und psychischen Krankheiten gezielt eingesetzt werden kann.

Damit bekommt Yoga allgemein eine viel wichtigere Bedeutung im Bereich der alternativen Behandlungsmethoden innerhalb unseres Gesundheitssystems. Neben den ausgewählten Studien, die die Auswirkungen von Yoga allgemein aufzeigen, wird im Folgenden besonders auch auf Studien hingewiesen, die sich speziell mit Kundalini Yoga und dessen Effekten auf die physische und psychische Gesundheit auseinandersetzen. Der Begriff „Yoga“ umfasst dabei in der folgenden Zusammenfassung sowohl körperliche (Yoga-)Übungen, als auch Atem- und Meditationsübungen und Entspannungstechniken, die alle fester Bestandteil von Kundalini Yoga Unterricht sind.

Aktuelle Überblicksartikel (siehe zum Beispiel Astin et al. 2003; Field 2011; Ross et al. 2010) zeigen, dass sich die positiven Effekte von Yoga sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegen lassen. Die Krankheitsbilder, auf die Yoga einen heilungsfördernden Einfluss hat, reichen von Alltagsleiden wie Rückenschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten wie beispielsweise Krebs. Besonders bei chronischen Krankheiten, bei denen schulmedizinische Behandlungsmethoden teilweise nicht greifen, kann mit Yoga viel erreicht werden (siehe z.B. Yang 2007).

In den aufgeführten Studien aus dem psychisch-mental Bereich fällt auf, dass es nicht nur um eine reine Yogatechnik (im Sinne von Yogaübungen) geht, sondern besonders auch die Wirkung von Meditationen (mit einer bestimmten Atemtechnik, der Verwendung von Mantrén oder in Stille) im Vordergrund steht, die einen positiven Einfluss auf die psychische Verfassung haben (siehe Arias et al. 2006; Ospina et al. 2008).

Grundsätzlich lässt sich die Wirkung von Yoga wie folgt erklären: Yoga im allgemeinen führt zunächst einmal zu einer psycho-physiologischen Reaktion im Körper, die als eine Reaktion beschrieben werden kann, die gegenteilige zur Reaktion des Körpers auf Stress ausfällt (Khalsa 2004a):

Diese sogenannte „Entspannungs-Antwort“ des Körpers besteht aus einer allgemeinen Verringerung sowohl der kognitiven als auch der körperlichen Erregung, was man an der veränderten Aktivität der Hypophyse und des damit in Zusammenhang stehenden autonomen Nervensystems erkennen kann (Benson 1975).

Physiologisch betrachtet repräsentiert beispielsweise yogische Meditation die tiefe Entspannung des autonomen Nervensystems – ohne dabei schläfrig zu werden oder zu schlafen - und eine Gehirnaktivität, die darauf hinweist, dass das Gehirn unempfindlicher gegenüber äußere Stimuli wird (siehe z.B. Bagchi/Wenger 1957).

Sowohl die kurzzeitige als auch die längerfristige Praxis von yogischen Techniken führen laut Khalsa (2004a) zu:

- Verringerung der Sekretion von grundlegendem Cortisol und Katecholamin
- Verringerung der Aktivität des sympathischen Nervensystems
- Erhöhung der Aktivität des parasympathischen Nervensystems
- Aufnahme von Sauerstoff
- gesunden Effekten auf die kognitiven, neurophysiologischen Aktivitäten des Gehirns

>>



Stress und Burnout sind universelle Schlagworte unserer heutigen Gesellschaft und stehen in einem engen Zusammenhang mit zahlreichen Krankheiten (European Commission 2000) - sowohl psychischer und physischer Art. Stress kann dazu führen, dass das Immunsystem nicht mehr richtig funktioniert, dass unter anderem Herz-Kreislauf-Krankheiten oder auch Krebs entsteht (z.B. Roth/Robbins 2004).

Wie sich aus der obigen Zusammenfassung von Khalsa (2004a) ergibt, ist Yoga eine Technik, um aktiv Stress vorzubeugen, aber auch bereits bestehendem Stress entgegenzuwirken. So ist zum Beispiel yogisches Atmen (genannt Pranayama) eine einzigartige Methode, um das vegetative Nervensystem zu balancieren und psychische, mit Stress verbundene Störungen positiv zu beeinflussen (siehe Brown/Gerburg 2005).

Weiterhin führt das Ausüben von Yoga dazu, dass toxischer Stress bekämpft werden und dadurch Zellschädigungen entgegengewirkt werden kann. Neben den Atemübungen wirken sich Mantra-Meditationen und Entspannungsübungen laut aktueller Forschung positiv auf den Umgang mit und die Folgen von Stress aus (siehe Dusek et al. 2008). In einer in Schweden durchgeführten Studie wurde speziell Kundalini Yoga als maßgebliche Anti-Stress-Strategie mit positivem Ergebnis eingesetzt: Sowohl psychologische Faktoren (wie Verhalten unter Stress, Wut, Erschöpfung, Lebensqualität) als auch physische Faktoren (wie Blutdruck, Herzfrequenz, Katecholamine, Cortisol) zeigten signifikante Verbesserungen nach Übungen aus dem Kundalini Yoga (siehe Granath et al. 2006).

Neben diesen stressbezogenen Wirkungen gibt es im rein physiologischen Bereich verschiedene Bereiche auf die das Ausüben von Yoga laut aktuellen Studien positiv wirkt. Der folgende Überblick zeigt die einzelnen Bereiche und die Wirkungsweise von Yoga in diesen Bereichen auf.

SCHMERZEN

Yoga hilft bei Rückenschmerzen, besonders bei Schmerzen im unteren Teil der Wirbelsäule, und ist somit ein wirkungsvolles Mittel gegen eine der weitverbreitetsten Volkskrankheiten in der heutigen Zeit (siehe z.B. Saper et al. 2009, Posadziki/Ernst 2011). Auch Kopfschmerzen können, wie wissenschaftliche Studien belegen, erfolgreich mit Yoga behandelt werden (siehe z.B. John et al. 2007). Besonders bei chronischen Schmerzen scheint Yoga weiterhin mehr Abhilfe schaffen zu können als andere alternative Methoden (siehe z.B. Wrenn et al. 2011).

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis sowohl die Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen verringert, als auch den Krankheitsverlauf verbessert (siehe z.B. Innes et al. 2005). Besonders auf Bluthochdruck hat Yoga einen positiven, also Blutdruck-senkenden Effekt (siehe z.B. Cohen 2007; Murugesan 2000).

AUTOIMMUN-ERKRANKUNGEN

Autoimmun-Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes sind aus der heutigen Gesellschaft kaum mehr wegzudenken und nehmen immer mehr zu. Yoga führt dazu, dass sowohl die Blutzuckergrenze als auch das Glykohämoglobin sinkt. Yoga hat weiterhin das Potential, das Risiko für Typ 2 Diabetes im Erwachsenenalter zu verringern (siehe z.B. Innes/Vincent 2006).

>>



KREBS

Krebs ist eine weitere, weit verbreitete Krankheit. Studien haben gezeigt, dass Yoga bei Krebspatienten dazu führt, dass die Schlafqualität verbessert werden konnte, Stress gemindert wurde und sich die Symptome von Krebs allgemein verbessert haben (siehe Bower et al. 2005). Vor allem in Studien, die mit von Brustkrebs betroffenen Frauen durchgeführt wurden, zeigte sich, dass Yoga besonders im psychischen Bereich unterstützend wirkt und beispielsweise die Stimmungslage positiv beeinflusst und die Angst reduziert (z.B. Smith/Pukall 2009; Rao et al. 2008).

ORGANERKRANKUNGEN

Besonders im Hinblick auf Kundalini Yoga gibt es noch weitere nennenswerte Studien, die sich mit Organerkrankungen auseinandersetzen und die positiven physiologischen Auswirkungen von Kundalini Yoga aufzeigen: So zeigen Katiyar und Bihari (2006), dass yogisches Atmen (Pranayama) die Genesung von Patienten mit mittlerer bis schwerer chronisch obstruktiver Lungenerkrankung fördert. Auch die Leber profitiert von Yoga. So hat Breathwalk – eine bestimmte Art des Walking in Verbindung mit Atem- und Koordinationsübungen aus dem Kundalini Yoga – einen positiven Einfluss auf Patienten mit Hepatitis: Es beeinflusst unter anderem die Fettwerte und Enzyme in der Leber positiv (Vázquez-Vandyk et al. 2007).

GEHIRN

Das Gehirn wird durch Meditationen positiv beeinflusst. So verändern sich durch die „Kirtan Kriya“ (eine Meditation aus dem Kundalini Yoga, die mit dem Drücken von bestimmten Meridianpunkten an den Fingerspitzen verbunden ist) die Gehirnströme und die Synapsen werden zu einer Neu-Vernetzung angeregt. Meditationen haben eine positive Auswirkung auf zwei Bereiche im Gehirn, die maßgeblich im Zusammenhang mit Alzheimer, Erinnerungsvermögen und Sprachsteuerung stehen (Khalsa et al. 2009). Spezielle Übungen aus dem Kundalini Yoga haben laut einer weiteren Studie dazu geführt, dass bei Schlaganfallpatienten die Aphasie (Sprachstörungen) und die feinmotorische Koordination verbessert werden konnte (siehe Lynton/Kligler/Shiflett 2007). Darüber hinaus zeigten Desbordes et al. (2012), dass Meditation auch außerhalb des meditativen Zustands - also im Alltag des Meditierenden - eine Auswirkung auf die Amygdala hat: Die Aktivität der rechten Amygdala war im Vergleich zur Kontrollgruppe verringert. Das heißt, dass Meditation die grundsätzliche emotionale Stabilität und die Reaktion des Körpers auf Stress verbessern kann.

Im Folgenden sollen nun noch die Auswirkungen von Yoga auf psychische Erkrankungen an Hand von aktuellen Studien aufgezeigt werden:

SCHLAFSTÖRUNGEN

Sat Bir S. Khalsa betreibt als Neurowissenschaftler und Mediziner Forschung an der Abteilung für Schlafmedizin der Harvard University. Er untersucht die Wirkung von Kundalini Yoga auf chronische Schlafstörungen und kommt zu dem Ergebnis, dass sich durch Kundalini Yoga Therapie die meisten der wichtigen Schlaf-Maßzahlen signifikant verbessern lassen. Gemessen wurden: Die Verringerung der Wachzeit, die Erhöhung der Schlafzeit, die Vergrößerung der Schlaf-Effizienz und die Schlafqualität (Khalsa 2004b).

>>

ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN

Angstkrankheiten können mit Yoga wirkungsvoll und positiv beeinflusst werden. So zeigen Kirkwood et al. (2005), dass Angststörungen, Phobien, Prüfungsangst und Zwangsneurosen erfolgreich mit Yoga behandelt werden können.

Auch Depressionen können mit Yoga gemildert werden. Vor allem Atemübungen aus dem Yoga führen zu einer Verbesserung der Stimmungslage bei depressiven Menschen (siehe z.B. Pilkington et al. 2005).

Besonders durch Meditationen können leichte bis schwere Depressionen gemildert werden (siehe z.B. Uebelacker et al. 2010). Spezielle Übungen aus dem Kundalini Yoga können helfen, Angststörungen und Depressionen zu lindern (siehe Shannahoff-Khalsa 2006: 47ff.).



ZWANGSNEUROSEN

Shannahoff-Khalsa (et al. 1999, 2003, 2004, 2010) untersucht schon seit vielen Jahren spezifische psychiatrische Störungen an der University of California, San Diego und beschäftigt sich mit der Frage, wie Kundalini Yoga Neurosen beeinflussen kann.

Im Vordergrund stehen nicht Körperübungen (Asanas), sondern Meditationstechniken (mit Mantra, Mudra, Atmung) zur Behandlung von Zwangsstörungen, aber auch bei Phobien, Suchtstörungen, Schlafstörungen oder Legasthenie.

Im Zusammenhang mit Zwangsneurosen zeigte sich in einer Kontrollstudie, dass Kundalini Yoga Meditationen zu statistisch signifikanten Verbesserungen im Hinblick auf die Ausprägung der Zwänge, die Gefühlslage, den wahrgenommenen Stress und den wahrgenommenen Sinn des Lebens führen (Shannahoff-Khalsa 2003).

SUCHT

Wie Khalsa et al. (2008) in ihrer Pilotstudie mit einer Gruppe von süchtigen / abhängigen Personen in Indien im Rahmen eines Anti-Sucht-Programms herausfanden, haben verschiedene Techniken aus dem Kundalini Yoga einen positiven Einfluss auf verschiedene psychologische Faktoren im Zusammenhang mit Sucht. Dieses Thema beleuchtet auch Shannahoff-Khalsa (2006: 143ff.), der wiederum bestimmte Techniken aus dem Kundalini Yoga beschreibt und testet, die bei Sucht und Abhängigkeitsproblemen wirken.

Insgesamt zeigt sich, dass Kundalini Yoga umfassende Techniken bereitstellt, die sich positiv sowohl auf die physische als auch die psychische Gesundheit auswirken.

Sicherlich gibt es an vielen Stellen noch Forschungsbedarf, jedoch zeigen die aufgeführten Ergebnisse, dass Kundalini Yoga eine Möglichkeit bereitstellt, bestimmte Konditionen alternativ zu „therapieren“.

(Siehe Literaturliste)



Literaturliste

- Arias, Albert J. et al. 2006: Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12:8, pp. 817-832.
- Astin, John A. et al. 2003: Mind-Body Medicine: State of the Science, Implications for Practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16:2, pp. 131-147.
- Bagchi, B. K./Wenger, M.A. 1957: Electro-physiological correlates of some Yogi exercises. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 7, pp. 132-149.
- Benson, Herbert 1975: *The Relaxation Response*. New York: Morrow.
- Bower, Julienne E. et al. 2005: Yoga for Cancer Patients and Survivors. *Cancer Control* 12:3, pp. 165-171.
- Brown, Richard P./Gerbarg, Patricia L. 2005: Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I - Neurophysiologic Model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11:1, pp. 189-201.
- Chong, Cecilia S.M. 2011: Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies*, 17:1, pp. 32-38.
- Cohen, Debbie/Townsend, Raymond 2007: Yoga and Hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 9:10, pp. 800-801.
- Desbordes, Gaëlle et al. 2012: Effects of Mindful-attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-meditative State. *Frontiers in Human Neuroscience* (doi: 10.3389/fnhum.2012.00292).
- Dusek, JA et al. 2008: Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response. *PLoS ONE* 3:7, e2576 (doi:10.1371/journal.pone.0002576).
- European Commission 2000: *Guidance on Work- Related Stress. Spice of Life or Kiss of Death?* Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. Employment and Social Affairs, Health and Safety at Work.
- Field, Tiffany 2011: Yoga Clinical Research Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17, pp. 1-8.
- Granath, Jens et al. 2006: Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy* 35:1, pp. 3-10.
- Innes, Kim E. et al. 2005: Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome, Cardiovascular Disease, and Possible Protection with Yoga: A Systematic Review. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 18: 491-519.
- Innes, Kim E./Vincent, Heather K. 2006: The Influence of Yoga-Based Programs on Risk Profiles in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review. *Advance Access Publication* 11, 4(4)469-486 (doi:10.1093/ecam/nel103).
- John, PJ 2007: Effectiveness of Yoga Therapy in the Treatment of Migraine Without Aura: A Randomized Controlled Trial. *Headache*, 47:5, pp. 654-661.
- Katiyar, S.K./Bihari, Shailesh 2006: Role of Pranayama in Rehabilitation of COPD patients - a Randomized Controlled Study. *Indian Journal of Allergy, Asthma and Immunology*, 20:2, pp. 98- 104.
- Khalsa, Dharma Singh et al. 2009: Cerebral Blood Flow Changes During Chanting Meditation. *Nuclear Medicine Communications* 30:12, pp. 956-61.
- Khalsa, Sat Bir S. 2004a: Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48:3, pp. 269-285.
- Khalsa, Sat Bir S. 2004b: Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29:4, pp. 269-278. (doi: 10.1007/s10484-004-0387-0).
- Khalsa, Sat Bir S. et al. 2008: Evaluation of a Residential Kundalini Yoga Lifestyle Pilot Program for Addiction in India. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 7(1), pp. 67-79.
- Kirkwood, G. et al. 2005: Yoga for Anxiety: A Systematic Review of the Research. *British Journal of Sports Medicine*, 39:12, pp. 884-891.

>>



Lynton, Holly/Kligler, Benjamin und Samuel Shiflett 2007: Yoga in Stroke Rehabilitation: A Systematic Review and Results of a Pilot Study. *Top Stroke Rehabilitation* 14:4, pp. 1-8.

Murugesan, R./Govaindarajulu, N./Bera, T.K. 2000: Effect of Selected Yogic Practices on the Management of Hypertension. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 44, pp. 207-210.

Ospina, Maria B. et al. 2008: Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14:10, pp. 1199-1213 (doi:10.1089/acm.2008.0307)

Pilkington, Karen et al. 2005: Yoga for Depression: The Research Evidence. *Journal of Affective Disorders* 89, pp. 13-24.

Posadzki P./Ernst E. 2011: Yoga for Low Back Pain: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Clinical Rheumatology* 30:9, pp. 1257-1262 (doi: 10.1007/s10067-011-1764-8).

Rao, R.M. et al 2008: Effects of Yoga on Natural Killer Cell Counts in Early Breast Cancer Patients Undergoing Conventional Treatment. Comment to: Recreational Music-making Modulates Natural Killer Cell Activity, Cytokines, and Mood States in Corporate Employees. *Medical Science Monitor*, 14:2, LE3-4.

Ross, Alyson/Thomas, Sue 2010: The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16:1, pp. 3-12.

Roth, Beth/Robbins, Diane 2004: Mindfulness-based Stress Reduction and Health-related Quality of Life: Findings from a Bilingual Innercity Patient Population. *Psychosomatic Medicine* 66: 1, pp. 113-123.

Saper, R.B. et al. 2009: Yoga for Chronic Low Back Pain in a Predominantly Minority Population: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 15, pp. 18-27.

Shannahoff-Khalsa, David 2003: Kundalini Yoga Meditation Techniques in the Treatment of Obsessive Compulsive and OC Spectrum Disorders. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3, pp. 369-382.

Shannahoff-Khalsa, David 2004: An Introduction to Kundalini Yoga Meditation Techniques that are Specific for the Treatment of Psychiatric Disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(1), pp. 91-101.

Shannahoff-Khalsa, David 2006: Kundalini Yoga Meditation: Techniques Specific for Psychiatric Disorders, Couples Therapy, and Personal Growth. New York: W.W. Norton & Co.

Shannahoff-Khalsa, David 2010: Kundalini Yoga Meditation for Complex Psychiatric Disorders: Techniques Specific for Treating the Psychoses, Personality, and Pervasive Developmental Disorders. New York: W.W. Norton & Co.

Shannahoff-Khalsa, David et al. 1999: Randomized Controlled Trial of Yogic Meditation Techniques for Patients with Obsessive Compulsive Disorders. *CNS Spectrums: The International Journal of Neuropsychiatric Medicine*, 4:12, pp. 34-46.

Smith, Kelly B./Pukall, Caroline F. 2009: An Evidence-based Review of Yoga as a Complementary Intervention for Patients with Cancer. *Psycho-Oncology* 18, pp. 465-475 (doi: 10.1002/pon.1411).

Uebelacker, Lisa E. 2010: Hatha Yoga for Depression: Critical Review of the Evidence for Efficacy, Plausible Mechanisms of Action, and Directions for Future Research. *Journal of Psychiatric Practice* 16:1, pp. 22-33.

Vásquez-Vandyck M. et al 2007: Effect of Breathwalk on Body Composition, Metabolic and Mood State in Chronic Hepatitis C Patients with Insulin Resistance Syndrome. *World Journal of Gastroenterology*, 13(46), pp. 6213-6218.

Wren, Anava A. 2011: Yoga for Persistent Pain: New Findings and Directions for an Ancient Practice. *PAIN* 152, pp. 477-480.

Yang, Kyeongra 2007: A Review of Yoga Programs for Four Leading Risk Factors of Chronic Diseases. *Advance Access Publication* 27:4(4), pp. 487-491 (doi:10.1093/ecam/nem154).

KONTAKTE ONLINE

- 3HO-Arbeitsgruppen: www.3ho.de/verein/arbeitsgruppen
- Kundalini Yoga LehrerInnen in ganz Deutschland: www.3ho.de/service/yogalehrende

3HO ist Mitglied bei:



www.freie-gesundheitsberufe.de



www.dyv.de

Hauptgeschäftsstelle:

3HO Deutschland e.V. | Heinrich-Barth-Straße 1 | 20146 Hamburg

Tel: 040-479099 | Fax: 040 - 46 77 76 32 | Mail: info@3ho.de | www3ho.de