

**Kleine Übungsreihe zur  
Verinnerlichung  
für Anfänger**



3.

**Das manipura-  
cakra**

Die Entwicklung von  
Weite im Ausdruck

~ halasana ~  
Variation des Pfluges

In dieser ästhetischen  
Variation des Pfluges  
lässt sich der  
Zusammenhang von  
freier Bewegung und  
freier Atemtätigkeit  
erfahren.



4.

**Das visuddha-  
cakra**

Die Offenheit durch  
Vorstellungsentwicklung  
Loslösung und  
Neuanfang

~ matsyasana ~  
Der Fisch

Sie erleben den Körper mit  
allen Gliedern geordnet  
und zugleich differenziert,  
während eine sehr  
zentrierte Dynamik die  
Lunge entgegen der  
Schwere anhebt.



1.

**Das anahata-cakra**

Die inhaltliche  
Gestaltung des  
Lebens

~ sarvangasana ~  
Der Schulterstand

Erleben Sie in der  
Endphase den Körper  
bildhaft ruhig  
von außen nach innen.



2.

**Das manipura-  
cakra**

Die Entwicklung von  
Weite im Ausdruck

~ halasana ~  
Der Pflug

Achten Sie in der  
Umkehrhaltung einerseits  
auf das Erleben des  
Offenseins und des  
Eingeschnürtseins. Aus  
diesem  
Spannungsverhältnis  
sucht sich die Bewegung  
den Weg zur Erde.