

Übungsreihe für Anfänger



4.

Das svadhisthana-cakra

Das Wasser und die sich sammelnde Bewegung

~ uttanasana ~

Die stehende Kopf-Knie-Stellung

Durch die Kontraktion im Kreuzbein erleben Sie eine Zweiheit mit dem Hinausgleiten der Arme. Es ist ein befreiendes Gefühl und wie ein Schritt aus sich selbst heraus.



3.

Das visuddha-cakra

Die Offenheit durch Vorstellungsentwicklung
Loslösung und Neuanfang

~ anjaneyasana ~
Der Halbmond

Je weiter Ihnen das Einsinken in den Stand gelingt, um so leichter lässt sich die Brustwirbelsäule durchstrecken und in die Offenheit führen.



1.

Das anahata-cakra

Die inhaltliche Gestaltung des Lebens

~ tadasana ~
Der Baum

Bleiben Sie mit geöffneten Augen wachsam gegenüber den Raumverhältnissen und erleben Sie sich in einem Stand des Aufgerichtetseins.

2.

Das manipura-cakra

Die Entwicklung von Weite im Ausdruck

~ trikonasana ~
Das Dreieck

Beugen Sie sich wechselweise zur Seite mit entspannten Schultern und freier Atmung. Erleben Sie die Dynamik aus der Flanke und eine weite Ausdehnung in den Raum hinein.



5.

Das ajna-cakra

Die Entwicklung einer projektionsfreien Bewusstseinskraft

~ ardha matsyendrasana ~
Der Drehsitz

Achten Sie auf die vorweg klar gebildeten Vorstellungen, damit Sie mit zielsicheren Gedanken in die Ausformung des Körpers hineingehen können.



6.

Das muladhara-cakra

Die Förderung der Urbildkraft, die Entwicklung einer frei verfügbaren Entschlossenheit.

~ purvottanasana ~
Die schiefe Ebene

Erleben Sie nach mentaler Vorbereitung das Ausgespanntsein in der horizontalen Lage bei freier Atmung.

