

# Übungsreihe für leicht Fortgeschrittene



3.

## Das visuddha-cakra

Die Offenheit durch  
Vorstellungsentwicklung  
Loslösung und  
Neuanfang

~ ustrasana ~  
Das Kamel

In der Vorstellung eines  
weiten Kreises um Sie  
herum formt sich der  
Körper spannkraftig mit  
entspannten Schultern  
einen stabilen Innenkreis.



2.

## Das manipura-cakra

Die Entwicklung von  
Weite im Ausdruck

~ pascimottanasana ~  
Die Kopf-Knie-Stellung

Geben Sie sich einerseits  
weit und ausgedehnt,  
andererseits tief und  
versiert der  
geschlossenen Form in  
der Bewegung hin, bei  
freiem Atem und



1.

## Das anahata-cakra

Die inhaltliche  
Gestaltung des  
Lebens

~ padangusthasana ~  
Die Zehenspitzenstellung

Beobachten Sie den  
langen Rücken und  
erleben Sie ein Gefühl  
des In-sich-selbst-  
Aufgerichtetseins bei  
gleichzeitiger  
Innerlichkeit und Ruhe in  
Ihrem Herzen.

4.

## Das svadhisthana-cakra

Das Wasser und die  
sich sammelnde  
Bewegung

~ konasana ~  
Die weite Dehnung

Erleben Sie einerseits des  
sich sammelnden  
Zentrierens in der Mitte  
des Kreuzbeins und den  
Oberkörper entspannt  
andererseits das freie  
Hinausgleiten der Beine



5.

## Das ajna-cakra

Die Entwicklung  
einer projektions-  
freien  
Bewusstseinskraft

~ sirsasana ~  
Der Kopfstand

Erleben Sie in dieser  
Umkehrstellung mit  
offenen Augen und freier  
Atmung das vertikale  
Aufgerichtetsein aus  
einer klaren und kon-  
kreten Gedankenbildung.



6.

## Das muladhara-cakra

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

~ uttita eka pada  
hastasana ~  
Die Beinstellung

Erleben Sie in der  
Vorstellung das  
Aufrichten durch  
zusammenziehung im  
Mittelpunkt des Körpers.

