

## 5. und 6. Kursstunde Energie 3

### Impuls

1. Chakra <b>Mūlādhāra</b>	Sicherheit	rot
2. Chakra <b>Svadhīsthana</b> (Stütze des Selbst)	Beziehung	orange
3. Chakra <b>Maṇipūra</b> (Stadt des Juwels)	Selbstverwirklichung	gelb
4. Chakra <b>Anāhata</b> (der nicht angeschlagene Ton)	Liebe/Geliebt werden	lindgrün
5. Chakra <b>Vishuddha</b> (Kraft der Reinigung)	Kommunikation	hellblau
6. Chakra <b>Ajña</b> (Dem inneren Befehl folgen)	Ganzheitlichkeit	indigoblau

### Übungspraxis



Namasté – Impuls



Kopfbewegung Ja-Nein. AA Kopf senken, EA Kopf heben

Nackendehnung im Stand AA→ Kopf senken EA→ in eine Seite neigen → AA→halten EA→



Arm auf Schulterhöhe, Blick folgt den Fingern AA→ halten) AA→ auflösen, Seitenwechseln



Umarmung EA →Arme in die Weite AA→ Arme zurück in eine eigene Umarmung mehrere Wiederholungen

Körper streichen AA→ Vorbeuge Hände streichen über Flanken, Nieren, Gesäß, Beinrückseite zu den Füßen EA→über Beinvorderseite, Bauch, Flanken, Schultern nach oben streichend zurückkommen in den Stand, mehrere Male mit Händen auf anderen Wegen auf und ab

Karana Mandukasana (Frosch) und Uttanasana (Vorbeuge)



EA→ AA→ mehrere Wiederholungen, in der Hocke enden, zum Sitzen kommen

Karana



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

