

5. und 6. Kursstunde Energie 3

Impuls

1. Chakra Mūlādhāra	Sicherheit	rot
2. Chakra Svadhisthana (Stütze des Selbst)	Beziehung	orange
3. Chakra Maṇipūra (Stadt des Juwels)	Selbstverwirklichung	gelb
4. Chakra Anāhata (der nicht angeschlagene Ton)	Liebe/Geliebt werden	lindgrün
5. Chakra Vishuddha (Kraft der Reinigung)	Kommunikation	hellblau
6. Chakra Ajna (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→ halbe Umarmung (atmend 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)



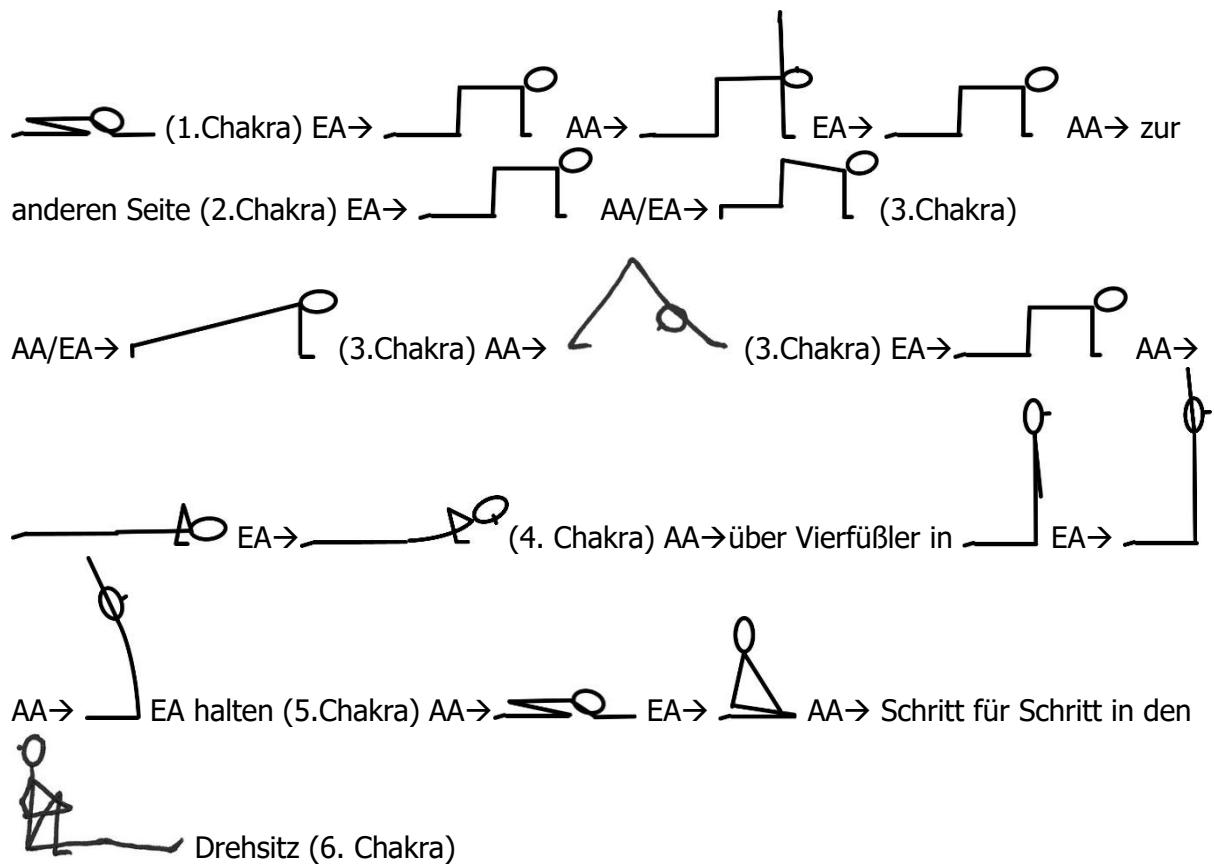
EA→ AA→ mehrere Wiederholungen, in der Hocke enden, zum Sitzen kommen

Karana



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wünrichter Seminare



Ausgleich Kutschersitz, zwischen den Seitenwechseln des Drehsitzes Beine eng umarmen, gerne Kopf auf Knie ablegen

Das kleinste Krokodil, Nakrasana mit den Füßen winken

Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben

Entspannung

Atemübung Nadi shodana (Wechselatmung) und Meditation



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM
Wünrichter Seminare