

Übungsreihe: Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen (Lange Halten, ChakraKonzentration) - 165 Min



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage
(10') Licht in alle Körperteile atmen



3' Einfaches Pranayama m./o. Kumbhaka
(13') Volle Konzentration auf den Atem



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel
(23') Licht einatmen und durch die Sushumna nach oben ziehen



10' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(33') Mit Mula Bandha üben



5' Ujjayi - Einfache Form
(38') Mit Mula Bandha üben



5' Omkar
(43') Mit Mula Bandha üben



10' Surya Namaskar - Sonnengruss
(53') Langsam und bewusst üben mit intensiver Atemkonzentration.



3' Virabhadrasana - Krieger - Held
(56') Tief in den Bauch atmen, Kontakt mit der Erde herstellen. Konzentration auf Muladhara-Chakra.



3' Virabhadrasana Vorausschauend - Krieger - Held
(59') Tief in den Bauch atmen, Kontakt mit der Erde herstellen. Konzentration auf Muladhara-Chakra.



3' Virabhadrasana Visionär - Krieger - Held
(62') Tief in den Bauch atmen, Kontakt mit der Erde herstellen. Konzentration auf Muladhara-Chakra.



3' Virabhadrasana Dreieck, Hand gerade - Krieger - Held
(65') Tief in den Bauch atmen, Kontakt mit der Erde herstellen. Konzentration auf Muladhara-Chakra.



3' Virabhadrasana gedreht, Hand aufgesetzt - Krieger - Held
(68') Tief in den Bauch atmen, Kontakt mit der Erde herstellen. Konzentration auf Muladhara-Chakra.



5' Shirshasana - Kopfstand
(73') Mit dem Atem Om wiederholen im Ajna-Chakra



5' Sarvangasana - Schulterstand
(78') Mit dem Atem Om wiederholen im Vishuddha-Chakra



5' Halasana - Der Pflug
(83') Mit dem Atem Om wiederholen im Vishuddha-Chakra



5' Matsyasana - Fisch
(88') Mit dem Atem Om wiederholen im Anahata-Chakra



10' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge
(98') Mit dem Atem Om wiederholen im Svadhista-Chakra



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene
(99') Mit dem Atem Om wiederholen im Muladhara-Chakra



10' Anantasana - Schlafender Vishnu
(109') Mit dem Atem Om wiederholen im Svadhista-Chakra



5' Bhujangasana - Kobra
(114') Mit dem Atem Om wiederholen im Manipura-Chakra



2' Shalabhasana - Heuschrecke
(116') Mit dem Atem Om wiederholen im Vishuddha-Chakra



3' Dhanurasana - Bogen
(119') Mit dem Atem Om wiederholen im Ajna-Chakra



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(121') Atem fließen lassen



10' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(131) Mit dem Atem Om wiederholen, Muladhara-Chakra und Sahasrara-Chakra miteinander verbinden



2' Kakasana - Krähe

(133) Mit dem Atem Om wiederholen im Ajna-Chakra



3' Mayurasana - Pfau

(136) Mit dem Atem Om wiederholen im Manipura-Chakra



3' Padahasthasana - stehende Vorwärtsbeuge

(139) Mit dem Atem Om wiederholen im Sahasrara-Chakra



3' Parivritti Trikonasana - Gedrehtes Dreieck

(142) Mit dem Atem Om wiederholen im der Sushumna



2' Vriksasana, Lotus gestreckt - Baum

(144) Mit dem Atem Om wiederholen im Ajna-Chakra



2' Vriksasana, Lotus vorgebeugt - Baum

(146) Mit dem Atem Om wiederholen im Sahasrara-Chakra



2' Nataraj, beide Hände, Vertikal, Fuss am Po - Tänzer

(148) Mit dem Atem Om wiederholen im Sahasrara-Chakra



1' Nataraj, beide Hände am Fuss - Tänzer

(149) Mit dem Atem Om wiederholen im Sahasrara-Chakra



1' Nataraj, beide Hände horizontal - Tänzer

(150) Mit dem Atem Om wiederholen im Sahasrara-Chakra



15' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(165) Laya Chintaya - Auflösung in Licht