

Übungsreihe: Yoga zur Aktivierung von Mula Dhara Chakra - (105 Min)



10' Shavasana - Entspannungslage
(10') Spüre die Kontaktflächen mit dem Boden. Verschmelze mit Mutter Erde.



3' Japa: Om Gam Ganapataye Namaha
(13') Meditative Mantrarezitation - eher leise als laut



1' Mula Bandha + Konzentration auf Mula Dhara Chakra
(14) Wird in allen Übungen dieser Reihe eingesetzt.



3' Siddhasana - Siddha Yoni Asana - Vollk. Haltung
(17) Bevorzugte Sitzhaltung zur Aktivierung von Mula Dhara Chakra. Ggf. Ferse durch Kissen ersetzen bzw. Po mit Kissen stützen. Pranayama möglichst in dieser Sitzhaltung ausführen. Zunächst tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha üben. Dann Pranayama.



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel
(27) Mit Mula Bandha + LAM üben



10' Wechselatmung mit SamanuKonzentration - Anuloma Viloma - Nadhi Shodana
(37) Nach der Samanukonzentration einige Runden mit Mula Dhara Konzentration anhängen.

0' * Hinweis *****
(37) Ab hier Anregungen für den Sonnengruss



10' Surya Namaskar - Sonnengruss
(47) 3-4 Runden den einfachen Sonnengruss, dann die nachstehenden Variationen zur Aktivierung von MD-Chakra einbauen. Alternativ kann auch einfach der gesamte Sonnengruss mit Konzentration auf MD-Chakra und LAM geübt werden.



0' Vriksasana, Lotus gestreckt - Baum
(47) In den Sonnengruss integrieren, Pos 1 + 2 und 11,1



0' Vriksasana, Lotus vorgebeugt - Baum
(47) In den Sonnengruss integrieren, Pos 3 + 10 (Stehende VWB)



0' Virabhadrasana, geradeausschauend - Krieger - Held
(47) In den Sonnengruss integrieren, Pos 4 + 9 (Sprinter)

0' * Hinweis *****
(47) Sonnengruss ENDE ... :-)



3' Prasarita Padottanasana - gegrätschter Kopfstand
(50) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Sarvangasana - Schulterstand
(53) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Halasana - Der Pflug
(56) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Sethu Bandasana - Die Brücke
(59) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Matsyasana - Fisch
(62) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



6' Anantasana - Schlafender Vishnu
(68) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Pashimothanasana - Vorwärtsbeuge
(71) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM
Variation: als Einbeinige VWB. Dabei jeweils auf den Fuss des gebeugten Beines setzen. (vgl. Siddhasana)



3' Merudandasana - gegrätschte gleichgew. VWB
(74) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



3' Bhujangasana - Kobra
(77) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM



2' Shalabhasana - Heuschrecke
(79) Konzentration auf Mula Dhara Chakra + LAM

Übungsreihe: Yoga zur Aktivierung von Mula Dhara Chakra - (105 Min)



2' Ustrasana - Kamel

(81') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM



2' Supta Vajrasana - Schlafender Donnerkeil

(83') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM



6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

(89') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM
Dabei auf die Ferse des unteren
Fusses setzen (vgl. Siddhasana)



2' Kakasana - Krähe

(91') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM



2' Padahastasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

(93') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM



2' Trikonasana - Dreieck

(95') Konzentration auf Mula Dhara Chakra
+ LAM



10' Shavasana - Entspannungslage

(105') Spüre die Kontaktflächen mit dem
Boden. Verschmelze mit Mutter Erde.