

Alternative Übungsreihen zur Unterstützung der Entwicklung des 3. Energiezentrums, manipura chakra

Für Fortgeschrittene

Liebe Teilnehmer der Kurse für Fortgeschrittene,

wie gewünscht anbei noch ein paar Übungsreihen, die wir im Unterricht gemacht haben. Ich schreibe hier nur den Ablauf der Reihe auf. Die Gedanken dazu entnehmt bitte den Büchern „Harmonie im Atmen“ oder „Die Seelendimension des Yoga, wie besprochen.“ Ihr könnt Euch zur Ausführung der asana informieren und Euch selbständig einen Gedanken wählen, den ihr in der asana nachvollziehen oder zum Ausdruck bringen wollt. Lasst Euch von Eurem eigenen Interesse und Eurer Freude an der Sache dabei leiten. Viel Spaß wünscht Euch Birgit!

Übungsreihe 1

Es soll Weite entstehen, der Oberkörper soll sich von Spannungen befreien.

1. Sonnengebet, 7X je Seite
2. Entspannung
3. Kreis des Herzens
4. Bauchlage, mit Oberkörper hochwachsen, als Vorübung für:
5. Schulterstand
6. Rückenlage: supta triconasana, Dreieck, 3X je Bein
7. Kopfstand
8. Stellung des Kindes
9. Yoga mudra
10. Fisch
11. Dreieck seitlich in Rückenlage (Bein 90° zur Seite abspreizen) 3X
12. Bogen, 3 X

Der „Bogen“ steht im Mittelpunkt dieser Reihe, er ist der „krönende Abschluss“.

Übt den Bogen, wenn es geht rhythmisch und „grenzüberschreitend!“

Das heißt: Hineingehen, halten, beobachten, Atem ganz frei lassen, wenn eine gewisse innere Lösung eintritt noch einmal weiter Hochgehen, wieder warten, beobachten, ruhig werden und evtl. noch einmal weiter Hochwachsen! Nehmt Euch am Besten die Haltezeit vorher schon vor, dann hat man mehr Kraft, nicht der Schwäche, die herankommen will, nachzugeben.