

## Stabilität erfahren durch die Fokussierung der Chakren

Ankommen im Sitzen durch spürende Gewahrsamkeit (wie letzte Woche geübt)

Füße, Beine, Beckenraum bilden deine Basis (Dreieck wahrnehmen)

### Wurzelchakra (mūlādhāra) – physische Ebene



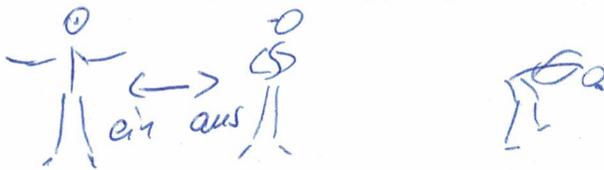
Gib dein Gewicht ab an die Erde, lass dich tragen. Empfindend die Verbindung zur Erde wahrnehmen. Am Ende von Ausatem sanft den Beckenboden kontrahieren.

### Sakralchakra (svādhiṣṭhāna) – emotionale Ebene



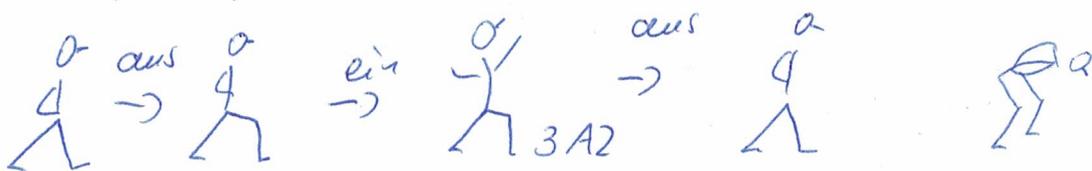
In Schrittstellung den Beckenraum wahrnehmen. Locker die Arme heben ohne Spannung in Schultern; Nacken. Ausatmend den unteren Bauchraum nach innen bewegen und achtsam vorbeugen, Am Ende von Aus die Dehnung im Kreuzbeinbereich wahrnehmen, loslassen.

### Nabelchakra/Solarplexus (maṇipūra) - mentale, intellektuelle Ebene



Leicht gegrätschte Beine, Arme waagrecht einatmen, ausatmend beginne im Nabelbereich mit Bauch nach innen mit der Drehung, Beckenraum bleibt in Position, Ruhe in Atempause, ruhig einatmend zurück, Gleiches zur anderen Seite. Ausgleich mit angepasster Vorbeuge

### Herzchakra (anāhata) – Astralebene



Schrittstellung, ausatmend vorderes Bein beugend, einatmend die Arme hebend in die Kriegerposition, Nacken und Schultern locker die Weite im Brustraum erfahrend. 3 ruhige Atemzüge „Stabil und Leicht“. Gleiches zur anderen Seite. Ausgleich mit angepasster Vorbeuge.



Setze die Erfahrung selbständig um in den Haltungen : Schulterbrücke, Drehung im Liegen, Ausgleich Apānāsana mit Beine heben und Kniebeugen und Gelenkübungen für Hände und Füße

