

Lektion zum 1. Cakra: Mūlādhāra/Wurzel



Hilfsmittel: Yogablöcke oder dicke Bücher/Gurt

Affirmation: ich vertraue der Kraft des Lebens.



Virāsana Heldensitz

Setze dich zwischen deine Füße und spüre Länge zwischen Steissbein und Krone. Sitzbeinhöcker haben Kontakt zum Boden. Achtung: Rist liegt auf dem Boden, Fusssohlen zeigen nach oben, nicht nach aussen. Bei Knieproblemen anderen Sitz wählen!



Vajrāsana Katzenbuckel

Hände auffächern, Grundgelenk Zeigefinger zum Boden drücken. EA Schambein nach hinten oben ziehen -> Hohlrücken
AA Steissbein Richtung Bauch -> Katzenbuckel



Adho mukha śvānāsana Hund der nach unten schaut

Hände und Füße Mattenbreit. Lass dein 1. Cakra weit werden. Der untere Rücken ist lang und aus den Fersen wachsen Wurzeln in den Boden.



Balāsana Kindeshaltung

Enspanne im Becken

Flow:



Uttānāsana stehende Vorbeuge

Hände zu Ellbogen, Kopf hängt
EA sauge Energie über Füße in den Beckenboden
AA lass alles los

Tāḍāsana Berg

Füße parallel, Augen schliessen. Kinn leicht zum Hals, lehne dich an Virtuelle Wand an.
Spüre Verbindung von Wurzel zur Krone.



Ausfallschritt

Strecke Wirbelsäule, ziehe Füße zueinander, verwurzele Hände und Füße.



Chaturangāsana Brett

Hände auf Schulterhöhe, Ellbogen zum Körper
Achtung: nicht ins Hohlkreuz.



Bhujangāsana Kobra

Hände unter Schulter, Ellbogen zum Körper, Schambein zum Boden



Virābhadrāsana Held Varianten

EA Arme seitlich über Kopf
AA Füße in Boden stossen und voneinander weg