

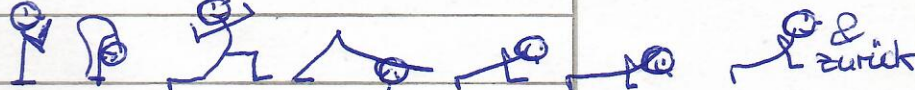
Alle Chakren

11

anzoomen 

1. Chakra
Muladhara

a) Körper & Geist weiten & Freude ausstrahlen


b) Sonnengruß 

zum
2. Chakra

c)  & 
Spiel der Hüftgelenke Energie anregen

2. Chakra
Sakralchakra
Svadhishthana

  || 

3. Chakra
Manipurachakra

Rudern
  ||  
dyn. stat.

4. Chakra
Anahata

Das Herz öffnen || Königstauke
 ||  

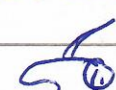
5. Chakra
Vishuddhi

Gegensätze in Harmonie bringen

 | 
Schulter heben & kreisen Schulter heben
Kopf zur Schulter & halten / dehnen

6. Chakra
Ajna

Buddh. Prana Mudra

 
AA EA

oder Zehenstand
mit Haktini-Mudra
Mudra:
Göttin der Weisheit
Klarheit, Reinheit

 Uthita
Padmasana

7. Chakra
Sahasvara

 
Schlussentspannung
