

Übungsreihe Nr. 5

Konzentration auf die Farbe Rot im Wurzelzentrum

1. Sitz, rechte Hand vor der linken Schulter, linke Hand vor der rechten Schulter ablegen, einatmend (EA) Beckenboden anspannen, Finger zu den Schultern drücken, ausatmend (AA) beides lösen
2. Sitz, Beine ausgestreckt schließen, Hände hinter dem Rücken auf dem Boden abstützen, Rücken in Schräglage, EA Becken anheben, AA senken

Konzentration auf die Farbe Orange im Sakralzentrum

1. Stand, Hände liegen auf dem Unterleib, AA Hände zum Boden bringen, EA zurück in die Ausgangsposition kommen
2. Stand, AA rechtes Bein anheben und Knie mit den Händen umfassen, Hände lösen, EA rechten Fuß zum Boden stellen, AA linkes Bein anheben, Knie mit den Händen umfassen, Hände lösen, AA linken Fuß zum Boden stellen

Konzentration auf die Farbe Gelb im Nabelzentrum

1. Rückenlage, Füße aufstellen, Hände unter dem Kopf falten, Beine Richtung Bauch ziehen, Kopf anheben, Knie und Ellbogen dicht zueinander bringen, einige Atemzüge verweilen
2. Rückenlage, Füße aufstellen, Ellbogen zeigen zur Zimmerdecke, Kopf bleibt am Boden, AA rechtes Knie und linken Ellbogen dicht zueinander führen, EA zurückkommen, AA linkes Knie und rechten Ellbogen zueinander bringen, EA zurückkommen

Konzentration auf die Farbe Grün im Herzzentrum

1. Bauchlage, Stirn zum Boden legen, Arme in Schulterhöhe seitlich ausbreiten mit den Handflächen nach unten, EA Arme anheben, AA senken,
2. Bauchlage, Arme liegen dicht neben den Körperseiten, Handflächen nach untenweisend, EA Kopf und Rumpf anheben, AA senken

Konzentration auf die Farbe Türkis im Halszentrum

1. Sitz, AA Kopf nach vorn neigen, EA anheben, 8 x, AA Kopf zur linken Schulter senken, EA anheben, AA Kopf zur rechten Schulter senken, EA anheben, 8 x, AA Kopf zur linken Seite drehen, EA zur Mitte, AA zur rechten Seite drehen, EA zur Mitte, 8x
2. Sitz, Hände falten, einzelne Finger verschränken, Daumen aufstellen, Zungenspitze zum Gaumen legen, durch den geöffneten Mund einatmen, mit geschlossenem Mund durch die Nase mit einem Summtönen ausatmen,

Konzentration auf die Farbe Dunkelblau im Stirnzentrum

1. Stand, Hände zum Boden bringen, rechtes Bein nach hinten schräg zur Zimmerdecke anheben, ein paar Atemzüge verweilen, rechten Fuß zum Boden zurückbringen, mit linkem Bein üben,
2. Stand, EA nach oben schauen, AA nach unten, 8 x, EA nach links schauen, AA nach rechts, 8 x, einige Male im Kreis schauen, linksherum, danach rechtsherum, am Ende Hände aneinander reiben, Handteller auf den geschlossenen Augen ablegen

Konzentration auf die Farbe Violett im Kronenzentrum

- Stand, Hände falten, einzelne Finger sind verschränkt, Ringfinger liegen aneinander und schauen nach oben, Hände auf der Schädeldecke absetzen, EA Arme nach oben strecken, Rumpf dehnen, AA Hände zum Kopf zurückholen

