

# Eine adhikāra Übungsreihe

Die innere und äußere Haltung der āsana  
© Regina Jung – für die private Nutzung ergänzend zu den  
Kursen im adhikāra Yogastudio Heidelberg



**1. Waage – die Aktivität in Bewegung setzen**  
In beide Richtungen wachsen, Schultern entspannen.



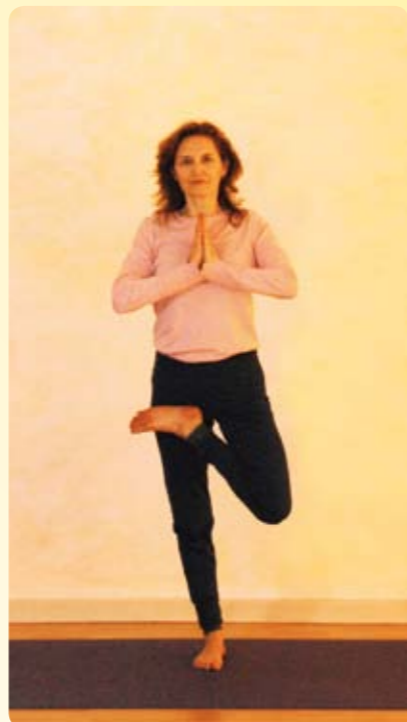
**9. Dreieck – die Dreiheit im Zusammenwirken:**  
*stabiler Stand, gelöste Schultern und Dynamik der WS*  
Führen und Halten aus der Mitte des Körpers, nicht mit dem Arm  
stützen, Flankendehnung über den Arm ausfließen lassen.

Finde heraus, wie sich Stabilität, Gelöstheit und Dynamik in  
den verschiedenen Bewegungen ergänzen.

\* Rudolf Steiner beschreibt diese Eigenschaft der Herz-„Lotusblume“.



**2. Schulterstand –**  
*Umkehrung: Hochwachsen*  
*aus der Zurückhaltung*  
In der ersten Phase ruhig war-  
ten, bis sich Blutdruck und Atem  
an die Umkehrung gewöhnt ha-  
ben. Dann aus der BWS über den  
Rücken nach oben wachsen.  
Beine und Bauch entspannen.



**8. Baum – Gleichgewicht:**  
*festes Ruhen in sich selbst*  
*und klarer Sinn für alles\**



**3. Fisch – Unbefangenheit und Sensibilität**  
BWS zentrieren, Nacken und Beine entspannen.

## Die Übungsreihe

beginnt und endet mit der Entspannungslage,  
die hier nicht abgebildet ist.

Führe die Übungen immer in dieser Reihenfolge  
aus. Der gesamte Zyklus dauert 60 bis max. 90  
Minuten.

Es ist auch möglich, nur 2-3 āsana auszuführen:

- Waage, Schulterstand und Fisch
- Kopf-Knie-Stellung und Schiefe Ebene  
(dazu ergänzen ließen sich Halbmond oder  
Drehsitz und Baum)

Bei wenig Zeit übst Du nur einzelne āsana:

- die Waage am Morgen nach dem Aufstehen
- das Dreieck zwischendurch oder am Abend
- den Schulterstand am Abend
- den Fisch tagsüber zur „Erfrischung“
- den Drehsitz kannst Du auch zwischendurch  
auf dem Bürostuhl ausführen, indem Du Deine  
Beine parallel stellst und sanft um die Arm-  
und Rückenlehne greifst



**7. Drehsitz – Ruhe und Umsichtigkeit**  
Becken aufrichten und Gesicht entspannen.



**4. Kopf-Knie-Stellung – die eigenen Kräfte anwenden**  
Beine gerade halten, Oberkörper aufwärts und vorwärts führen.



**5. Schiefe Ebene – einen Entschluss fassen**  
Das Becken über die Ebene hinaus heben, Kopf locker lassen.



**6. Halbmond – Offenheit und Aktivität**  
Stand möglichst tief halten, Oberkörper lösen, bis das  
Gefühl von Offenheit im Bewusstsein entsteht. Dann erst  
in die aktive Bewegung des Rückwärtsbeugens gehen.

Versuche bei allen Übungen die Schultern und den Na-  
cken zu entspannen.

Das Halten der einzelnen āsana benötigt ein harmo-  
nisches Verhältnis von Aufrichtung und Entspannung.