

Sonnengruß

Surya Namaskar – Sonnengruß für Anfänger

Übungsanleitung:

Die Übung besteht aus 12 Bewegungen, die ineinander übergehen.

Zum Lernen übe zunächst eine Stellung (Asana) nach der anderen.

Dann probiere es aus, den Atem mit den Bewegungen zu verbinden. Atme dabei sehr tief mit dem Bauch durch die Nase ein und aus.

Beginne mit 4 Runden. Erhöhe die Anzahl der Runden jede Woche um 1, bis Du 12 Runden hintereinander üben kannst.

Du kannst die Übung alleine für sich üben. Oder Du kannst sie zu Anfang einer längeren Yogasitzung vor den Yogastellungen (Asanas) üben.



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben.



2. Einatmen, dabei Arme heben, Schulterblätter zusammen geben.



3. Ausatmen, dabei Knie beugen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände auf die Knie geben.



4. Einatmen, dabei die Hände auf den Boden und das rechte Bein nach hinten geben.



5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben, Knie auf den Boden.



6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen. Eventuell auch den Kopf oben lassen.



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben.



8. Ausatmen, dabei Becken heben, Knie auf dem Boden lassen (Vierfüßlerstand).



9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.



10. Ausatmen, beide Beine gebeugt nach vorne geben. Hände auf die Knie legen.



11. Einatmen, dabei mit gebeugten Knien den geraden Rücken aufrichten.



12. Ausatmen, Arme senken