

## Der Sonnengruß – Surya-Namaskara

Je nach Fortschritt in der Übungspraxis 6 – 12 Runden, dient zur Erwärmung, allgemeinen Lockerung und Vorbereitung auf die Asana-Praxis. Kann zur täglichen Yogaroutine werden, am Besten morgens nach dem Aufstehen – wirkt stark aktivierend.

Ankommen im Stand, die Aufrichtung spüren, Füße stehen nebeneinander, das Becken aufrichten, Wirbelsäule lang ziehen, Steißbein absenken, Nabel nach oben aufrichten, Brustkorb weit werden lassen, Schultern absenken, Kinn leicht zum Hals, Scheitelpunkt nach oben ausrichten,

Pos. 1: Einatmung/Ausatmung, Hände vor den Brustkorb zum Gruß zusammenführen

Pos. 2: EA Arme über den Kopf nach oben führen, der Blick wandert den Händen nach, in eine brustöffnende Rückbeuge kommen, Gesäß stabil halten

Pos. 3: Ausatmung, langgestreckten Rücken und langen Arm nach vorn kommen, die Hände neben den Füßen ablegen, zur Entlastung des Rückens können die Knie gebeugt werden um die Hände besser neben den Füßen zu positionieren

Pos. 4: Einatmung, rechtes Bein lang nach hinten strecken, Fuß aufgestellt, Becken tief absenken, Brustbein heben, Blick nach vorn

Pos. 5: Atem halten, linkes Bein nach hinten führen, im Liegestütz ankommen

Pos. 6: Ausatmung, Knie absenken, Gesäß nach oben schieben, Rücken in´s Hohlkreuz bringen, Brustbein und Kinn absenken, Kopf zwischen den aufgestellten Armen nach vorn oben heben

Pos. 7: EA, Oberkörper lang strecken, Brustkorb nach oben aufrichten, Scheitelpunkt nach oben ziehen, in die Kobra kommen

Pos. 8: AA, Gesäß nach hinten oben schieben, Fersen absenken, Brustbein in Richtung Knie führen, Blick geht zu den Füßen

Pos. 9: EA, Rechtes Bein nach vorn holen, Becken absenken, Brustkorb heben, Blick nach vorn

Pos. 10: AA, Vorwärtsbeuge wie Pos. 3

Pos. 11: EA, Rückbeuge wie Pos. 2

Pos. 12: AA, Ankommen zum Stand, Arme neben dem Körper zurückführen, Hände an die Oberschenkel, dann im Wechsel zur linken Seite

Kann die Atmung nicht entsprechend den Positionen durchgeführt werden, so ist ein Zwischenatem empfehlenswert.

Versuche mit der jeweiligen Ein- oder Ausatmung in die Positionen hinein zu kommen.

Alternativpositionen zu Pos. 6 für Anfänger ->  
Neutralstellung nach 4 AA



EA  
EA zu Position 7 kommen



AA

## Der Sonnengruß - Surya-Namaskara



Pos. 10 - AA



Pos. 11 - EA



Pos. 1 - EA -> AA  
Pos. 12 - AA



Pos. 2 - EA



Pos. 3 - AA



Pos. 9 - EA



Pos. 4 - EA



Pos. 8 - AA



Pos. 7 - EA



Pos. 6 - AA



Pos. 5 - Atem halten