



5 Einfache Sonnengrußvariante (1)



Kräftigung der Muskulatur des ganzen Körpers; Beweglichkeit der Wirbelsäule; Anregung und Massage der inneren Organe; Vertiefung des Atems; Intensivierung der Blutzirkulation; Stärkung des Selbstvertrauens; Lösung und Ausgleichen innerer Spannungen und emotionaler Disharmonien



Der Sonnengruß besteht aus verschiedenen Übungen, die mit fließenden Bewegungen aneinandergereiht werden. Es gibt viele unterschiedliche Versionen des Sonnengrußes. Er kann langsam und schnell ausgeführt werden, als Aufwärmübung oder als ausgleichender Ablauf, der zur Entspannung führt. Dies ist eine einfache Variante zum Aufwärmen für fortgeschrittene Schüler. Der Ablauf kann mit Musik begleitet werden.

<p>Stehe aufrecht in der Grußhaltung.</p>	
<p>(E:) Strecke die Arme nach oben und dehne den ganzen Körper in die Länge und etwas nach hinten.</p>	
<p>(A:) Beuge dich mit gestrecktem Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus nach vorn. Lege die Handflächen oder Fingerkuppen auf den Boden, beuge dabei eventuell die Knie etwas ein.</p>	
<p>(E:) Stelle den linken Fuß und dann den rechten Fuß nach hinten in die Position Brett (s. S. 27). Spanne dabei das Gesäß an. (A:) Lege den Körper gestreckt auf den Boden. Geübte legen zuerst das Brustbein auf den Boden.</p>	
<p>(E:) Richte dich auf in die Position Kobra (siehe S. 33)</p>	
<p>(A:) Strecke dich in die Stellung des Hundes, der nach unten schaut (s. S. 31).</p>	
<p>(E:) Stelle den linken Fuß zwischen deine Hände, hebe leicht den Blick.</p>	
<p>(A:) Stelle den rechten Fuß zwischen die Hände.</p>	



7 Hund schaut nach unten, Hund schaut nach oben

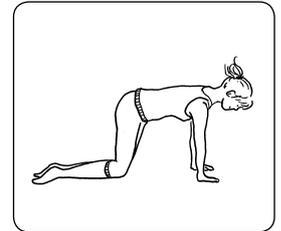
Hund schaut nach unten: Adho Mukha Svanasana



Dehnung der Körperrückseite; Kräftigung der Arme, Beine, und Handgelenke; Weitung des Brustkorbs; Vertiefung der Atmung; Durchblutung des Kopfes



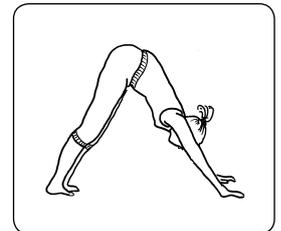
Drücke im Vierfüßlerstand die Hände fest auf den Boden. Stelle die Zehen auf und drücke das Gesäß nach hinten und oben. Strecke die Beine so gut, wie es geht. Halte die Wirbelsäule gerade und schaue zum Bauchnabel.



Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Rücken und auch der Nacken gestreckt sind.



Wenn die Beine wegen Muskelverkürzungen der Beinrückseiten nicht gestreckt gehalten werden können, kann die Übung auch mit gebeugten Knien ausgeführt werden.



Ca. 10–20 Sek.



Yogamatte oder kleine Gymnastikmatte

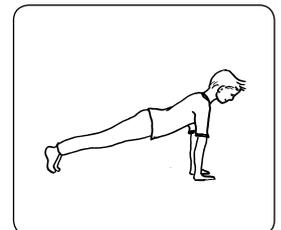
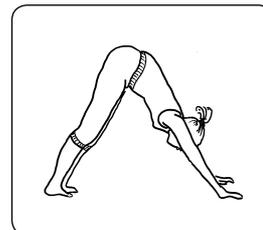
Hund schaut nach oben: Urdhva Mukha Svanasana



Entwicklung von Stabilität und Kraft; Kräftigung der Arme, Beine, Handgelenke und des Schultergürtels; Dehnung und Kräftigung des Brustkorbs; Vertiefung der Atmung



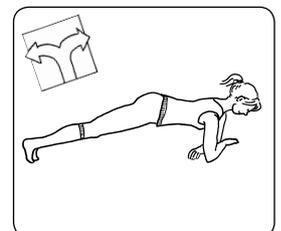
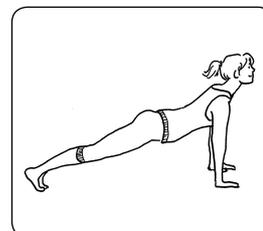
Stelle dich in der Haltung des gestreckten Hundes, der nach unten schaut, auf die Zehengrundgelenke. Bringe den Körper in die Haltung des Brettes. Bewege die Brustwirbelsäule in eine Rückbeuge. Hebe dabei den Blick. Halte die Beine gestreckt über dem Boden.



Wer ein Hohlkreuz hat, kann den unteren Rücken durch das Anspannung des Gesäßes entlasten.



Wer schwache Handgelenke hat, kann die Übung auch im Unterarmstand ausführen. Die Unterarme liegen dann voreinander am Boden, die Ellbogen liegen unter den Schultern.



Ca. 10–20 Sek.



Yogamatte oder kleine Gymnastikmatte



4 Selbstbewusst mit Kraft und Mut (1)



Aufrichtung und Kräftigung des Körpers; Dehnung der Körperseiten; Vertiefung der Atmung; Entwicklung von Stabilität, Gleichgewicht, Selbstbewusstsein und Standfestigkeit



Der Bewegungsablauf basiert auf den Yoga-Stellungen Berg, Baum, Grußhaltung, Held, Vollmond und Halbmond.

Übungspraxis I:

Stehe aufrecht in der Position Berg. Zähle bis drei, fünf oder sieben.



Übungspraxis II:

Stehe aufrecht in der Bergstellung und mache drei, fünf oder sieben Atemzüge.

Übungspraxis I:

Nimm die Position Baum ein, breite dazu die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, stelle die Fußsohle des rechten Fußes an die Innenseite des linken Beines, hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander. Zähle bis drei, fünf oder sieben.



Übungspraxis II:

(E:) Hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe.

(A:) Beuge und hebe das rechte Knie und dehne es nach außen.

(E:) Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines, hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

Mache drei, fünf oder sieben Atemzüge.



Übungspraxis I:

Stelle dich in die Grußhaltung und zähle bis drei, fünf oder sieben.

Übungspraxis II:

(A:) Beuge die Ellbogen und senke die aneinandergelegten Hände vor die Brust, stelle den rechten Fuß wieder auf den Boden. Verweile in der Grußhaltung und mache drei, fünf oder sieben Atemzüge.



Übungspraxis I:

Führe die Stellung Baum auf dem rechten Standbein aus und zähle bis drei, fünf oder sieben.

Übungspraxis II:

(E:) Hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe.

(A:) Beuge und hebe das linke Knie und dehne es nach außen.

(E:) Stelle den linken Fuß an die Innenseite des rechten Beines, hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

Mache in der Baumstellung drei, fünf oder sieben Atemzüge.



Übungspraxis I:

Kehre zurück in die Grußhaltung. Zähle bis drei, fünf oder sieben.

Übungspraxis II:

(A:) Beuge die Ellbogen und senke die aneinandergelegten Hände vor die Brust, stelle den linken Fuß wieder an den Boden.

Mache in der Grußhaltung drei, fünf oder sieben Atemzüge.



Übungspraxis I:

Nimm die Heldenposition mit dem rechten Fuß nach hinten gestellt ein. Zähle bis drei, fünf oder sieben.

