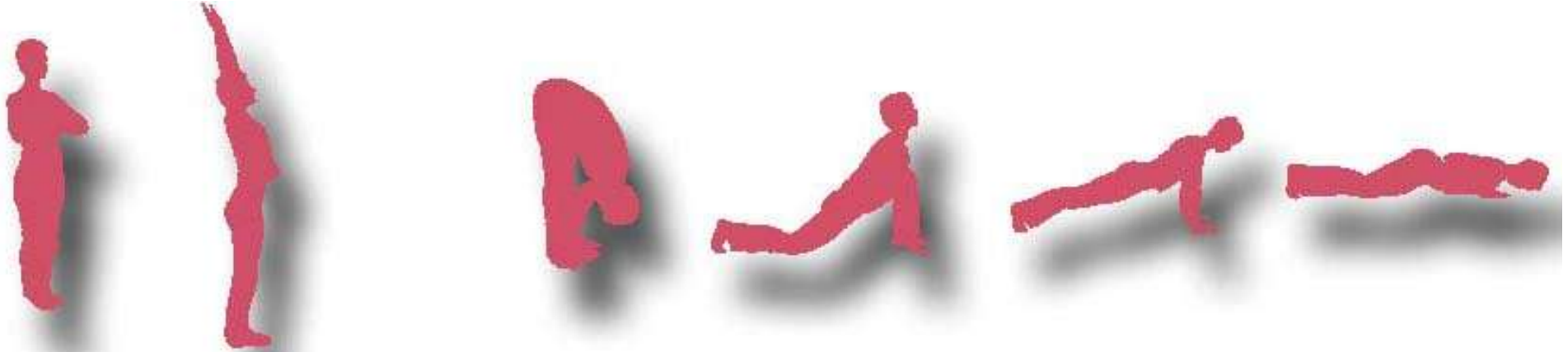


Der Sonnengruß (Suriya Namaskar)

Sonnenstrahlen benötigen etwa 7 Minuten bis zur Erde. Die Inder begrüßen Sie freundlich mit Suriya Namaskar, dem Sonnengruß. Er dehnt und kräftigt die wichtigsten Muskelpartien, entspannt die Wirbelsäule und Gelenke, versorgt den Organismus mit Sauerstoff und hebt die Laune. Optimal sind 3 Durchgänge, am besten direkt nach dem Aufstehen. Viel gehört nicht dazu, nur ein bisschen Platz und bequeme Kleidung. Die zwölf Positionen sollten fließend ineinander übergehen. Wenn Sie Probleme haben Bewegung und Atmung zu koordinieren, konzentrieren Sie sich erst mal nur auf den Bewegungsablauf. Sind Sie damit vertrauter, fällt das richtige Luftholen – einatmen und ausatmen über die Nase – sicher nicht so schwer.



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben

2. Einatmen, dabei Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen

3. Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.

4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben.

5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben.

6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben



8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken



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



10. Ausatmen, beide Beine nach vorne geben



11. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen



12. Ausatmen, Arme senken

Ergänzen Sie Ihre eigene Yogapraxis durch den Besuch von Yogagruppen oder nutzen Sie die intensive Form des Einzelunterrichtes. Haben Sie Fragen zu Yogathemen oder Unterrichtsterminen rufen Sie mich einfach an. Ines Bluhm Tel. 0228 – 88 64 091.

