

# Der Sonnengruß - Surya Namaskar

Eine Version von vielen aus dem Hatha-Yoga  
10 bis 12 Wiederholungen zu jeder Seite.

Ausgangshaltung: Beide Füße dicht zusammen, die Handflächen zusammen vor der Brustmitte mit etwas Abstand. Die Augen sind geöffnet.



Mit dem Einatmen, streck die Arme nach oben, verhake die Daumen ineinander und dehne dich nach hinten, schiebe gleichzeitig das Becken nach vorne. Dehne bewusst die ganze Körpervorderseite.



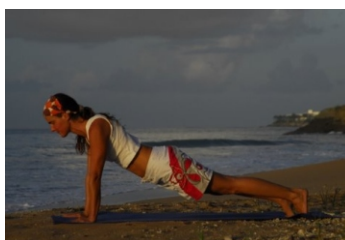
Mit dem Ausatmen, streck die Arme nach vorne und beuge dich nach unten, ohne die Beine zu beugen. Dehnung der Beinrückseite.



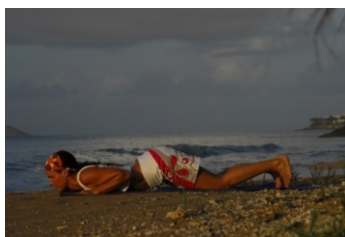
Dann beuge die Knie, so dass du die Hände rechts und links neben den Füßen aufsetzen kannst. Mit dem Einatmen mach mit dem linken Fuß (beim 2. Durchgang mit dem rechten Fuß) einen großen Schritt nach hinten. Schau nach vorne, richte dich im Oberkörper auf und drück das hintere Bein so gut du kannst durch.



Halte den Atem ein und bringe den rechten Fuß (beim 2. Durchgang den linken Fuß) nach hinten, komm in die Liegestütze. Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.



Atme aus und komm langsam mit der Kraft der Arme nach unten auf den Boden. Bleib in der Haltung und schiebe deinen Po nach oben, so dass du eine Dehnung im unteren Rücken spürst. (Raupe)



Leg die Fußzehen flach auf den Boden, atme ein und komm in die Kobra. Achte darauf, dass deine Hüftknochen Kontakt mit dem Boden behalten und ziehe die Ellenbogen dicht an deinen Oberkörper heran. Heb den Kopf und schau nach vorne.



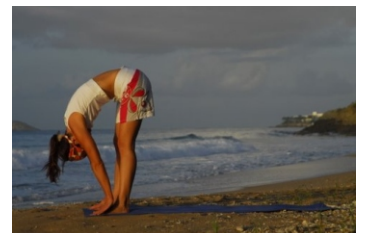
Setz die Fußzehen auf und komm mit dem Ausatmen in die Dreieckshaltung. Streck die Beine gut durch und versuche die Fersen Richtung Boden zu bringen. Der Kopf und der Nacken sind entspannt.



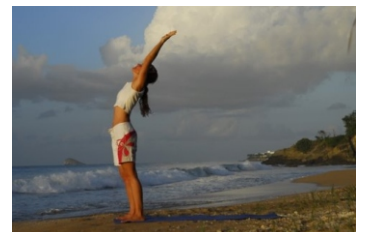
Mit dem Einatmen mache mit deinem rechten Fuß (beim 2. Durchgang mit dem linken Fuß) einen großen Schritt nach vorne und versuche, deinen Fuß zwischen deinen Händen aufzusetzen. Richte dich im Oberkörper auf, streck den Rücken und schau nach vorne.



Mit dem Ausatmen bring auch den linken Fuß (beim 2. Durchgang den rechten Fuß) nach vorne und beuge dich nach unten, dehne den Oberkörper Richtung Beine. Streck die Beine.



Mit dem Einatmen richte dich auf, verhake die Daumen ineinander, streck die Arme nach oben und dehne dich nach hinten.



Mit dem Ausatmen komm zurück in die Ausgangshaltung. Mit dem Einatmen wiederhole den Ablauf mit der anderen Seite.

