

# DER SONNEN-GRUSS

Der Sonnengruss stärkt einerseits den Körper, andererseits wirkt er meditativ.



## 1 Berghaltung:

Aufrechter Stand, Beine Hüftdistanz oder zusammen; Handflächen vor dem Brustkorb zueinander bringen.

## 2 Gestreckte Berghaltung:

(Einatmen) Arme gestreckt über den Kopf bringen.

## 3 Stehende Vorbeuge:

(Ausatmen) Hände zu Waden, Stirn zu Schienbeinen; Beine gestreckt oder gebeugt, Rippenbögen möglichst nahe bei den Oberschenkeln.

## 4 Brett:

(Einatmen) Hände Schulterdistanz am Boden; zurücksteigen oder -springen, bis Fersen, Hüfte, Schultern und Kopf auf einer Linie sind.

## 5 Liegestütze auf den Bauch:

(Ausatmen) Oberkörper absenken; mit oder ohne Knie am Boden; Ellbogen schmal entlang dem Körper; stabile Mitte.

## 6 Kobra:

(Einatmen) Hände sanft am Boden, Ellbogen entlang dem Körper, aus der Kraft des Rückens Oberkörper anheben.

## 7 Herabschauender Hund:

(Ausatmen) Aus Kobra Oberkörper absenken. Über die Knie oder mit gestreckten Beinen zurück in herabschauenden Hund fließen. Gewicht gleichmässig auf Hände und Füße verteilt; Beine gestreckt oder gebeugt, so dass der Rücken gerade ist.

## 8 Halbe Vorbeuge:

(Einatmen) Nach vorne laufen oder springen, Hände zu Schienbeinen oder am Boden, so dass Beine gestreckt sind. Blick leicht anheben, Rücken lang und gerade.

## 9 Stehende Vorbeuge:

(Ausatmen)

## 10 Gestreckte Berghaltung:

(Einatmen)

## 11 Berghaltung:

(Ausatmen)