

Surya Namaska



Abb1: Ausatmen –
Hände ins Namaste



Abb2: Einatmen –
Körper + Arme strecken
Po anspannen



Abb3: Ausatmen –
In die Vorwärtsbeuge,
Beine (fast) gestreckt,
Hände neben den Füßen



Abb4: Einatmen –
Rechtes Bein nach hinten
Blick nach vorne
Langer Rücken



Abb5: **Atem anhalten** –
Linkes Bein nach hinten
In die schiefe Ebene



Abb6: Ausatmen –
Knie Brust Stirn zum
Boden



Abb7: Einatmen –
Nach vorne oben schieben
Po anspannen
Blick nach oben



Abb8: Ausatmen –
In den Hund
Blick zum Bauchnabel



Abb9: Einatmen –
Rechtes Bein nach vorne
zwischen die Hände

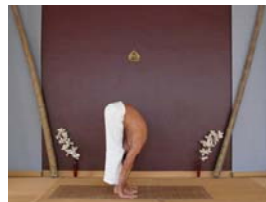


Abb10: Ausatmen –
In die Vorwärtsbeuge,
Beine (fast) gestreckt,
Hände neben den Füßen



Abb11: Einatmen –
Körper + Arme strecken
Po anspannen



Abb12: Ausatmen –
Arme senken

Der Sonnengruß besteht aus zwei Runden.
In der ersten Runde (wie dargestellt) beginnst Du die Bewegungen mit dem rechten Bein.
In der zweiten Runde beginnst Du (nur bei Abb4 und Abb9) mit dem linken Bein.

Der Sonnengruß wärmt Dich auf, dehnt und kräftigt den ganzen Körper.
Übe den Sonnengruß nach dem Aufstehen für 10 – 20 Runden. So startest Du bewegt und gut gelaunt in den Tag.