

DER SONNENGRUSS

Der Sonnengruß ist die einzige ganzheitliche Yoga-Übung die den gesamten Körper dehnt und kräftigt. Beim Sonnengruß sollte nur durch die Nase aus- und eingeatmet werden. Wenn Sie Probleme mit dem Atmen haben, sich langsam drangewöhnen.



1. Sonnenaufgangsstellung (durch die Nase ausatmen)

Ausatmen dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen nebeneinander, und pressen Sie die Handflächen leicht gegeneinander. Achten Sie bewusst darauf, dass Sie mit der Ausatmung fertig sind, bevor Sie zur nächsten Stellung gehen



2. Stellung mit erhobenen Armen (durch die Nase einatmen)

Nach dem Einatmen heben Sie die Arme und Hände, als wollen den Himmel berühren. Beugen Sie den Rücken etwas hinten, aber passen Sie auf, daß Sie den Hals und den Rücken nicht überdehnen. Atmen Sie langsam und so tief wie möglich ein. Spüren Sie wie Ihre Wirbelsäule länger wird, wenn Sie den Arm nach oben strecken und die Luft tief einatmen. Sie sollten eine natürliche Dehnung Ihres Sonnengeflechts und Ihrer Bauchgegend fühlen.



3. Hand-zu-Fuß Stellung (durch die Nase ausatmen)

Während der Ausatmung bringen Sie Ihren Körper langsam von der Hüfte aus nach vorn. Lassen Sie die Hände zum Boden hängen. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Greifen Sie nach dem Boden aber ohne sich dabei anzustrengen und halten Sie Ihren Rücken einigermaßen gerade. Strecken Sie sich aus der Hüfte und aus dem unteren Rückenbereich heraus. Diese Stellung dient dem sanften Strecken des unteren Rückens und der Wirbelsäule.

4. Reiterstellung (durch die Nase einatmen)

Atmen Sie ein und strecken Sie dabei das rechte Bein nach hinten. Das Knie berührt den Boden. Das vordere Bein sollte bei dieser Stellung immer senkrecht zum Boden bleiben. Stoßen Sie sich nun langsam nach vorn, und heben Sie Ihren Brustkorb und Ihren Kopf. Haben Sie vollständig eingeatmet, strecken Sie die Brust heraus, wobei sich die Herzgegend öffnet, und beugen Sie die Wirbelsäule und Ihren Kopf nach hinten, aber nicht weiter, als Ihnen angenehm ist.



5. Bergstellung (durch die Nase ausatmen)

Bringen Sie beim Ausatmen das linke Bein nach hinten neben das rechte Bein und heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab in einer Bergstellung. Die Hände und Füße bleiben dabei ungefähr schulterweit auseinander. In dieser Stellung ist der Kopf leicht nach vorn geneigt und die Knie sind durchgedrückt. Die Fersen können Sie soweit es Ihnen angenehm ist, zum Boden hin senken. Dabei werden die Achillessehnen in angemessener Weise gedehnt.



6. Acht-Glieder-Stellung (den Atem kurz anhalten)

Während dieser Stellung wird der Atem kurz angehalten. Beide Knie senken sich auf den Boden. Bringen Sie dann den Kopf und die Brust nach unten, so daß nur das Kinn, die Brust, die Hände, Knie und Füße den Boden berühren. Alle diese acht Glieder berühren den Boden und Sie sollten jetzt kurz diese Stellung halten, bevor Sie zur nächsten Übung gehen.





7. Kobrastellung (durch die Nase einatmen)

Atmen Sie ein und heben Sie dabei zunächst langsam die Brust und den Kopf. Benutzen Sie nicht die Arme, sondern die Rückenmuskeln, um den Körper hochzudrücken, um die Wirbelsäule zu strecken. Halten Sie die Ellenbogen seitlich vom Körper, und wenn Ihr Rücken nach hinten gebogen ist, achten Sie darauf, daß Sie den Nacken nicht überdehnen. Spüren Sie die Dehnung in der Gegend des Sonnengeflechtes und des Bauches, während der Körper ausgestreckt und das Atmen vertieft ist.

8. Bergstellung (durch die Nase ausatmen)

Beginnen Sie mit dem Ausatmen und drücken Sie dabei Ihren Körper in die Bergstellung. Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden hoch, die Hände und Füße sind schulterweit auseinander. Sie können die Fersen, soweit es Ihnen angenehm ist, zum Boden hin senken. In dieser Stellung werden die Achillessehnen sanft gedehnt.



9. Pferdestellung (durch die Nase einatmen)

Beginnen Sie mit dem Einatmen und schwingen Sie dabei das rechte Bein nach vorn, während das linke Knie den Boden berührt. Das vordere Bein senkrecht zum Boden stellen. Stoßen Sie sich nun langsam nach vorn und heben Sie Ihren Brustkorb, Ihren Kopf und Ihr Herz. Haben Sie eingeatmet, strecken Sie die Brust heraus, wobei sich die Herzgegend öffnet, und beugen Sie die Wirbelsäule und Ihren Kopf nach hinten.



10. Hand-zu-Fuß-Stellung (durch die Nase ausatmen)

Während Sie durch die Nase langsam ausatmen, bringen Sie linke Bein nach vorn neben das rechte, die Füße stehen fast auseinander. Der Körper soll sich wie in der dritten Stellung von der Hüfte aus nach vorn in die Hand-zu-Stellung bewegen die Hände zum Boden hängen. Die Kniegelenke sind leicht Sie nach den Boden, aber ohne sich dabei anzustrengen und sich nur aus der Hüfte und dem unteren Rückenbereich her Stellung dient nicht der der Dehnung der Achillessehnen. Si sanften Strecken des unteren Rückens und der Wirbelsäule.



11. Stellung mit erhobenen Armen. (durch die Nase einatmen)

Nach dem Einatmen richten Sie langsam Ihren Körper aus der Hüfte heraus auf und halten Sie und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie beide Hände hoch, als wollten Sie Himmel berühren, wie in der zweiten Stellung. Beugen Sie Ihren Rücken sanft nach hinten, aber überdehnen Sie dabei nicht Ihren Nacken und Rücken. Atmen Sie langsam und so tief wie möglich ein. Spüren Sie, wie die Wirbelsäule länger wird, während Sie die Arme hochstrecken und tief einatmen.



12. Sonnenuntergangsstellung (durch die Nase ausatmen)

Atmen Sie langsam durch die Nase aus, lassen Sie dabei die Arme sinken und legen Sie Ihre Hände vor der Brust aneinander. Stehen Sie gerade, die Füße zusammen und pressen Sie beide Handflächen leicht gegeneinander wie in der ersten Stellung. Atmen Sie ganz aus. Ehe Sie zu nächsten Stellung übergehen.