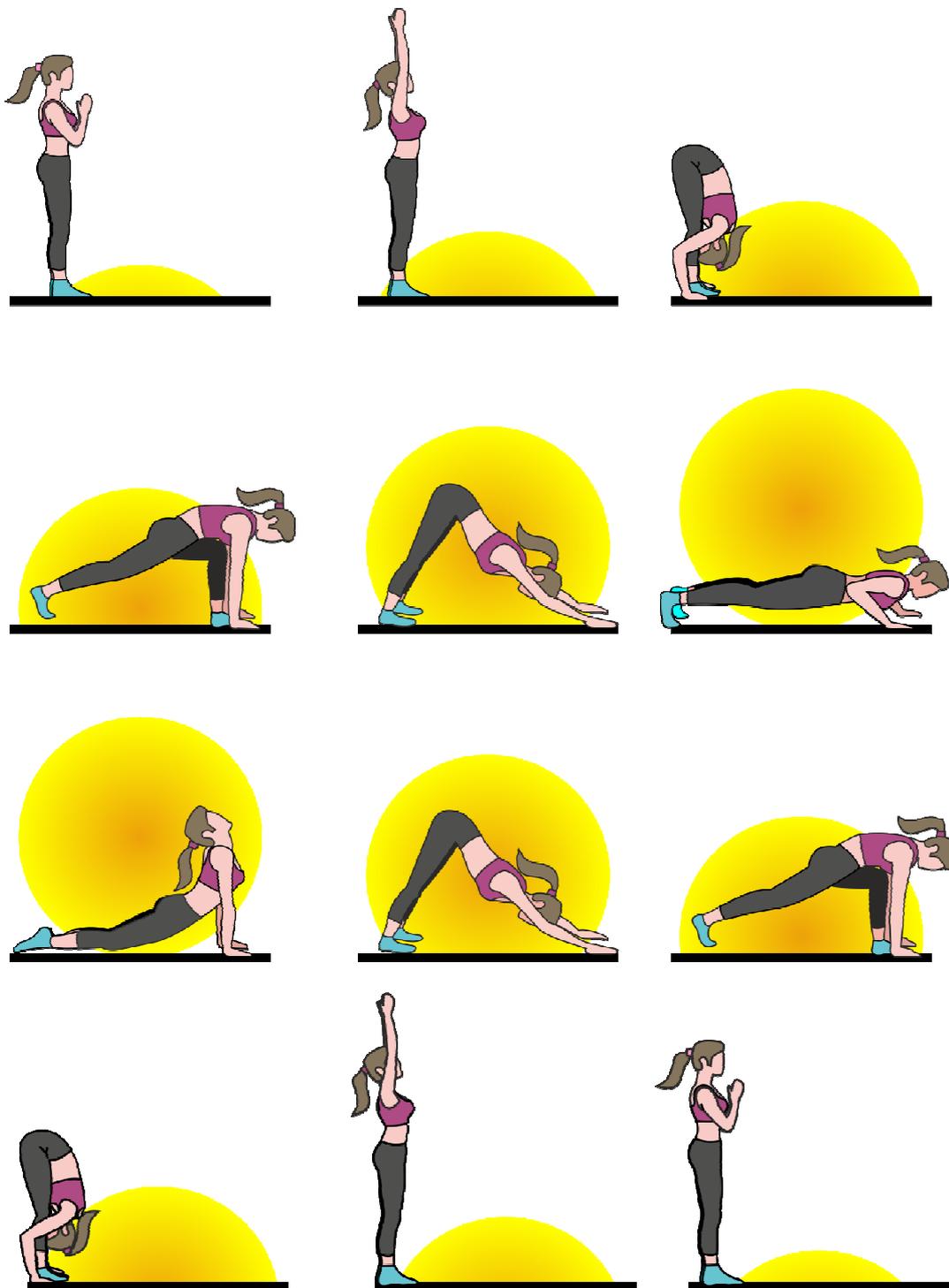


DER SONNENGRUSS



Man steht aufrecht mit geschlossenen Füßen und atmet tief und bewusst ein und aus. Dabei werden die Hände vor der Brust gefaltet. Die Ellenbogen sollen parallel zum Boden stehen.



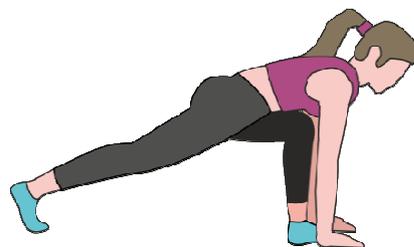
Mit der nächsten Einatmung werden die Arme nach oben geführt, die Handflächen zeigen nach innen. Der Blick ist nach oben gen Sonne gerichtet und der Oberkörper wird in der „Rückbeuge“ bogenartig nach hinten gespannt, allerdings nur, soweit es angenehm ist.



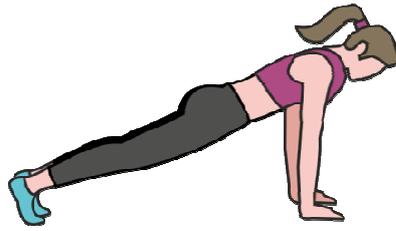
Der Oberkörper wird ausatmend nach vorne und unten gebracht, bis die Hände auf den Boden neben die Füße gelegt werden können. Wichtig ist dabei, dass die Bewegung nur aus dem unteren Rücken erfolgt. Dies ist die „Stehende Vorwärtsbeuge“.



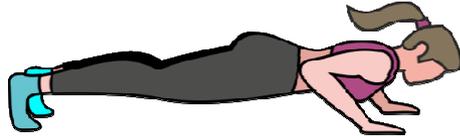
Das rechte Bein wird mit der Einatmung nach hinten gestreckt bis eine Dehnung spürbar ist. Der Blick wird nach vorne gerichtet. Der linke Unterschenkel sollte senkrecht zum Boden stehen. Diese Haltung wird „Sprinter“ genannt.



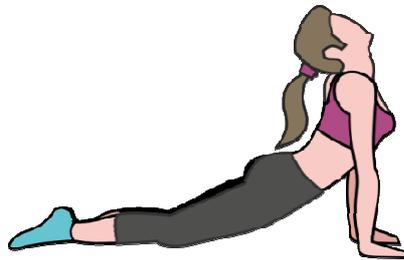
Der Atem wird angehalten und das linke Bein nach hinten gestreckt, bis der linke Fuß neben den rechten gestellt werden kann. In der „Brett“-Position soll der Körper ganz steif und gerade für einen Augenblick gehalten werden.



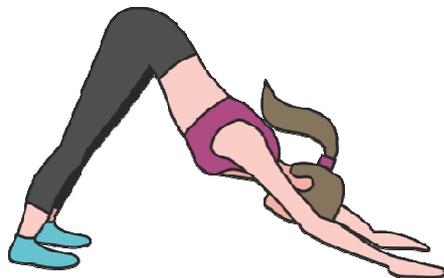
Nun werden ausatmend Knie, Brust und Stirn auf den Boden gelegt, in die „Acht-Punkt-Stellung“.



Die Beine werden einatmend lang auf den Boden gelegt. Der Oberkörper wird angehoben, wobei man sich mit den Armen abstützt. Das Schambein bleibt auf dem Boden. Dies ist die „Kobra“.



Mit der nächsten Ausatmung kommt man in den „Hund“: Man drückt sich nach oben und hinten, bis man im Vierfüßlerstand ist, drückt den Rücken und die Beine aber direkt weiter nach hinten durch. Rücken und Beine sind gerade gestreckt und die Fersen streben so weit wie möglich Richtung Boden. Der Blick ist auf die Füße gerichtet.



Nun wird einatmend das rechte Bein nach vorne gebracht, bis man wieder im „Sprinter“ ist.



Ausatmend wird das linke Bein ebenfalls nach vorne gebracht und der Oberkörper nach vorne gebeugt, bis man sich wieder in der „Stehenden Vorwärtsbeuge“ befindet.



Die Arme werden nach vorne aus-
gestreckt, sodass sie neben den
Ohren anliegen. Nun richtet man
mit leicht gebeugten Knien und ge-
radem Rücken den Oberkörper
wieder auf. Dabei wird eingeatmet
und der Oberkörper wieder in eine
leichte Rückbeuge gebracht.



Ausatmend werden nun die Arme
abgesenkt.

