



Für den Sonnengruß stelle dich an den vorderen Rand der Matte, die Beine hüftbreit auseinander, die Füße parallel. Verlagere deinen Schwerpunkt in Richtung Ballen. Lass die Knie etwas gelockert. Hebe die Arme. Einatmen: Bringe sie vor das Brustbein in Grußhaltung. NAMASTE



2. Beim Ausatmen hebe die Arme in die Senkrechte, schiebe die Hüften nach vorne, so dass sich dein Rücken leicht nach hinten biegt.



3. Beim nächsten Einatmen führe die Arme über die Seiten (oder gerade) nach unten, beuge/klappe dich zur Erde hinunter, die Knie gelockert, der Kopf darf baumeln. Lege die Hände neben die Füße, Finger und Zehen in einer Linie. Schiebe das Becken so weit nach oben, wie es dir möglich ist (Sitzhöcker weit).



4. Ausatmen: Strecke das rechte Bein so weit wie möglich nach hinten. Stelle die Zehen auf. Der vordere Unterschenkel steht senkrecht. Lass das Becken entspannt nach unten sinken und richte dadurch den Oberkörper auf. Halte den Kopf in Verlängerung des Nackens.



5. Gib das andere Bein nach hinten. Das Brett: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Einatmen.



6. Winkle die Arme an. Atme aus und bringe Knie, Brust und Stirn in einer Art Damenliegestütz auf die Erde. Entspanne den Beckenboden.



7. Einatmen: Senke die Hüften ab, **atme kräftig aus** und gib das Gewicht des Beckens an die Matte ab. Hebe den Oberkörper und Kopf zur Kobra. Drücke mit den Händen direkt unter den Schultern in den Boden, atme ein, die Schultern sinken nach hinten unten außen.



8. Lass die Stirn sinken, entspanne den Beckenboden, stelle die Zehen auf und beim nächsten Ausatmen schiebe mit den Händen kräftig die Matte nach vorne weg, so dass du die Hüften nach oben hinten in den Hund bringst. Verlagere das Gewicht nach hinten, der Kopf darf baumeln. Atme weiter.



9. Lass das linke Knie zu Boden sinken. Atme aus und bringe den rechten Fuß zwischen die Hände nach vorne zum Sprinter. Strecke das linke hintere Bein, lass das Becken sinken. Richte deinen Oberkörper aus der Hüfte auf, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule.



Beim Einatmen verlagere deinen Schwerpunkt noch weiter über die Schultern hinaus nach vorne. Senke den Kopf und ziehe das linke Bein an das rechte Bein heran, beide Knie locker gebeugt. Du befindest dich nun in der stehenden Vorwärtsbeuge.



Winkle die Beine etwas an und führe **beim Ausatmen** die Arme (über die Seiten oder gerade) nach oben bis über den Kopf. Schau nach vorn.



Atme ein und führe die Arme über einen weiten Kreis (oder über die Namaste-Haltung) nach unten.

**Wiederhole nun auf der linken Seite.**

Nach 8-12 Sonnengrüßen stehe einige Atemzüge in der Berghaltung.



**Lege dich anschließend für eine Minute auf den Rücken und entspanne.**