

Yoga – Übungsreihe: Der Sonnengruß

Wirkung:

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine Abfolge von Asanas, die rhythmisch, dynamisch und im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Durch die Synchronisation von Atem und Bewegung erfahren Körper und Geist eine Einheit – sozusagen Meditation in Aktion. Sonnengrüße verbessern die Kraft sowie die Flexibilität der Muskulatur, wärmen den Körper auf und stärken Bauch- und Rückenmuskulatur.

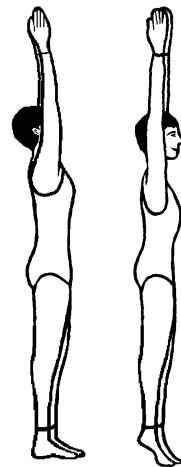
Atmung:

Atme vertieft ein und aus; Achte darauf, dass keine Spannung in deiner Atmung entsteht. Beim Sonnengruß atmest du mit einer bestimmten Bewegung ein und einer anderen Bewegung aus. Wenn dir das zu schnell ist, kannst du jede Haltung auch 3 bis 5 Atemzüge halten und dann zur nächsten übergehen.

1. Berghaltung (Tadasana)



2. Einatmen: **Berghaltung** mit nach oben gestreckten Armen (Urdvha Tadasana) (eventuell Zehenstand)



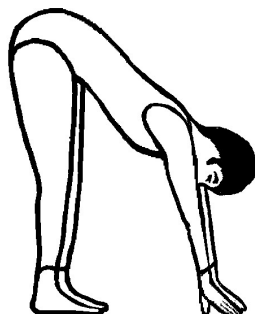
3. Ausatmen: **Vorwärtsbeuge** (Uttansana) – wenn du mit deinen Fingern nicht zum Boden kommst, dann stützt du dich am besten auf deine Schienbeine



Mag. Nina Cermak

Theo Laube-Straße 4 3830 Waidhofen an der Thaya 0699 / 172 444 74
nina@yoga-shiatsu-waldviertel.at www.yoga-shiatsu-waldviertel.at

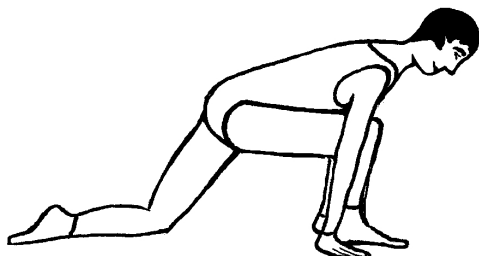
4. Einatmen: **Halbe Vorwärtsbeuge** (Ardha Uttansana) – streck deinen Rücken



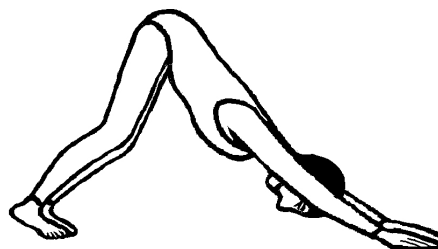
5. Ausatmen: **Vierfüßler-Stand** (Chakravakasana) – atme ein im Vierfüßler



6. Ausatmen: **Läufer** – ein Bein nach hinten, Einatmen: vorderes **Knie heben**



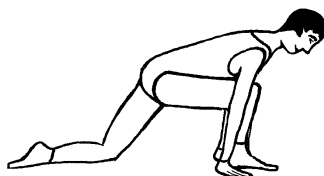
7. Ausatmen: **Abschauender Hund** (Adho Mukha Shvanasana)



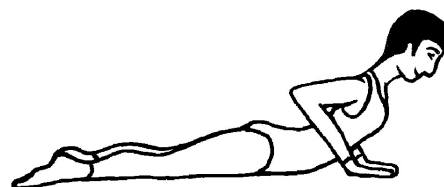
8. Einatmen: **Knieender Krieger**



9. Ausatmen: **Läufer und Bauchlage**

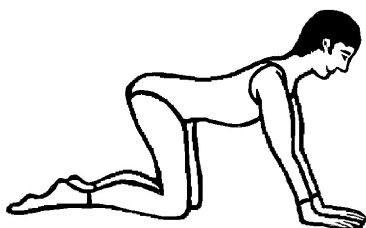


9. Einatmen: **Kobra** (Bhujangasana)

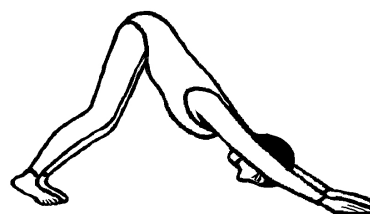


Mag. Nina Cermak

10. Ausatmen: **Vierfüßlerstand** –
im Vierfüßler atmest du ein



11. Ausatmen: **Abschauender Hund**



12. Einatmen: **Halbe Vorwärtsbeuge**



13. Ausatmen: **Vorwärtsbeuge**



14. Einatmen: **Berghaltung – Arme gestreckt**



16. Ausatmen: **Berghaltung**



Du kannst so viele Runden Sonnengruß üben, wie du magst.
Zum Abschluss: **Shavasana** – Totenstellung



Viel Spaß beim Üben!!

Nina

**Bitte beachte: Die Übungsreihe wurde von mir für diesen Kurs zusammengestellt.
Eine über den Hausgebrauch hinausgehende Vervielfältigung sowie jegliche Weitergabe an Dritte
sind nicht gestattet.**

Mag. Nina Cermak

Theo Laube-Straße 4 3830 Waidhofen an der Thaya 0699 / 172 444 74
nina@yoga-shiatsu-waldviertel.at www.yoga-shiatsu-waldviertel.at