

Der Sonnengruß

Einfache Abfolge mit Kind, Katze, Hund

4

Der Sonnengruß entstand im alten Indien aus dem täglichen Ritual der Menschen, dafür zu danken, dass die Sonne sich täglich zeigt und die Ernte beschenkt – ein Gebet, in dem man sich vor der Sonne verneigte und in jeder Bewegung eine Lobpreisung aussprach. Aus diesem Ritual entwickelten sich die modernen, körperlich-dynamischen Varianten des Sonnengrußes im Hatha-Yoga.

Du kannst diese Bewegungsabfolge nutzen, um „Sonnenenergie“ in dir selbst frei zu setzen, dich lebendig zu bewegen, zu aktivieren, tief zu atmen. Und du kannst jeden Bewegungszyklus nutzen, um dich an etwas zu erinnern und in dir aufgehen zu lassen, wofür du heute **danken** kannst!



Ausgangsposition:
Stand in Namaskar-Mudra
Gruß- und Dankesgeste,
Hände vor dem Brustbein.



EINatmen:
Lange Streckung



AUSatmen:
Vorbeuge
Ggf. Knie einbeugen, sodass
Hände zum Boden reichen



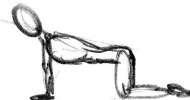
EIN:
Reiterstellung
Re. Fuß weit nach hinten.



AUS:
Abwärtsschauender Hund
Li. Fuß weit nach hinten.



EIN:
Vierfüßler
Knie senken ...



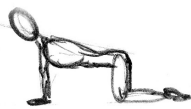
... weiter EIN:
– Blick nach vorn,
Wirbelsäule lang.



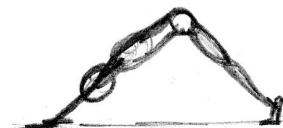
AUS:
Yoga Mudra
Gesäß senken in Stellung
des Kindes.



EIN:
Vierfüßler
Rücken nach oben wölben in den
Vierfüßler (Katzenbuckel) ...



... weiter EIN:
– strecken (Blick zum Horizont).



AUS:
Abwärtsschauender Hund
Gesäß schiebt nach oben,
Arme strecken.



EIN:
Reiterstellung
Re. Fuß wieder weit nach vorn
(Alternativ: In kleinen Schritten nach
vorne laufen)



AUS:
Stehende Vorbeuge
Li. Fuß nach vorn.



EIN:
Aufrichten
Über die Hocke mit langer
Wirbelsäule nach oben steigen



AUS:
Namaskar Mudra
Ausgangsposition.
Nächsten Durchgang mit linkem
Bein beginnen.

Die Übungsblätter richten sich als Merkhilfe an die Teilnehmer/innen der Kurse, denen die Anleitung aus dem Unterricht vertraut ist. Üben Sie stets achtsam – jede Übung erfolgt auf eigene Verantwortung! Üben Sie täglich und mit viel Freude!