



## Der Sonnengruss (Surya Namaskar)

	<p><b><u>Vorbereitung / Bergposition</u></b></p>	<p>Bevor mit dem Sonnengruss begonnen wird, soll einerseits eine stabile und klare Verbindung zum Boden hergestellt werden und andererseits eine gute Körperaufrichtung hergestellt werden. Den Atem ein paar Male ein- und ausströmen lassen.</p>	<p>Ein- atmen</p>
	<p><b><u>Anfangsposition in Gebetshaltung</u></b></p>	<p>Die Gruss- resp. Gebetshaltung (Namaskarasana) einnehmen. Beim Sonnengruss wird die Sonne resp. die Qualität der Sonne gegrüsst, verehrt oder angebetet.</p>	<p>Aus- atmen</p>
	<p><b><u>Halbmondstellung (Rückbeuge)</u></b></p>	<p>Mit der Einatmung aus der Grusshaltung den Körper in die Streckung und dann in eine Rückbeuge führen. Den Brustraum dabei öffnen.</p>	<p>Ein- atmen</p>
	<p><b><u>Hand-/Fussstellung (Vorbeuge)</u></b></p>	<p>Mit der Ausatmung in die Vorbeuge, Hand-/Fussstellung, übergehen. Die Handflächen sollen dabei zum Boden einen festen Kontakt herstellen. Falls das nicht möglich ist, dann die Knie soweit beugen wie nötig.</p>	<p>Atem an- halten</p>
	<p><b><u>Halbmondstellung am Boden</u></b></p>	<p>Mit der Einatmung von der Hand-/Fussstellung in die Halbmondstellung am Boden übergehen. Dabei das rechte Bein nach hinten führen und in der Endposition die Wirbelsäule in die Länge strecken.</p>	<p>Aus- atmen</p>
	<p><b><u>Brettstellung</u></b></p>	<p>Den Atem halten. Von der Halbmondstellung in die Brettstellung wechseln. Die Körpervorderseite genügend aktivieren, damit der Körper nicht durchhängt. Die Fersen schieben nach hinten und der Scheitel zieht in Wirbelsäulenverlängerung nach vorne.</p>	<p>Aus- atmen</p>
	<p><b><u>Tiefe Gebetsposition</u></b></p>	<p>Mit der Ausatmung in die Gebetshaltung am Boden übergehen. Der Brustraum stellt einen Kontakt zum Boden her, das Becken bleibt angehoben.</p>	



	<p><b><u>Kobra</u>stellung (Rückbeuge)</b></p> <p>Mit der Einatmung von der Gebetshaltung in die Kobra wechseln. Die Dosierung der Kobra richtet sich nach den körperlichen Gegebenheiten. Das Becken bleibt in Kontakt zum Boden, muss aber in die Rückbeuge integriert werden.</p>	Ein- atmen
	<p><b><u>Hund</u>stellung (Vorbeuge)</b></p> <p>Mit der Ausatmung die Kobra auflösen und in den Hund übergehen. Der Übergang kann auch verschiedene Arten erfolgen, je nachdem was die körperlichen Voraussetzungen zulassen.</p>	Aus- atmen
	<p><b><u>Halbmond</u>stellung am Boden</b></p> <p>Mit der Einatmung vom Hund in die Halbmondstellung übergehen, jetzt wird das rechte Bein nach vorne platziert.</p> <p>Je nach körperlichen Voraussetzungen kann das Bein entweder bei viel Flexibilität direkt nach vorne gebracht werden oder bei wenig Flexibilität indirekt nach vorne gebracht werden. Zum Beispiel indem die Knie zum Boden gebracht werden und dann das Bein über die Seite nach vorne platziert wird.</p>	Ein- atmen
	<p><b><u>Hand-/Fuss</u>stellung (Vorbeuge)</b></p> <p>Mit der Ausatmung in die Vorbeuge, Hand-/Fussstellung, übergehen. Die Handflächen sollen dabei zum Boden einen festen Kontakt herstellen. Falls das nicht möglich ist, dann die Knie soweit beugen wie nötig.</p>	Aus- atmen
	<p><b><u>Halbmond</u>stellung (Rückbeuge)</b></p> <p>Mit der Einatmung aus der Grusshaltung den Körper in die Streckung und dann in eine Rückbeuge führen. Den Brustraum dabei öffnen.</p>	Ein- atmen
	<p><b><u>Endposition wie Anfangsposition</u></b></p> <p>Von der Rückbeuge mit der Ausatmung in die Grusshaltung übergehen.</p> <p>Die Stellung ein paar Atemzüge halten und den Körper ruhig halten.</p>	Aus- atmen

Die Körperstellung immer nach den eigenen körperlichen Voraussetzungen ausführen. Nichts erzwingen.

1 Sonnengruss-Durchgang besteht aus zwei Durchgängen, 1x mit dem rechten Bein beginnen, dann mit dem linken Bein.

Zum Beispiel mit 6 Sonnengrüssen beginnen (12 Durchgänge). Die Anzahl kann beliebig gesteigert werden.