



## Yoga: Der Sonnengruß

### Grundsätzliche Hinweise zum Üben

Bei jeder Bewegung und jeder Yogaübung steht die Atmung im Mittelpunkt.

Passen Sie die Bewegungen immer Ihrer Atmung an.

Vermeiden Sie übertriebenen Ehrgeiz.

Schaffen Sie Rituale im Üben.

Bei auftretenden Schmerzen gehen Sie sanft aus der Übung.

Passen Sie die Übungen Ihrem Körper an.

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt.

Gerade zu Beginn ist es gut, mit einem/r ausgebildeten Yogalehrer/in zu üben.

Nehmen Sie gerne Hilfsmittel zur Unterstützung der einzelnen Haltungen.

Üben Sie langsam und bewusst und spüren Sie, was Ihnen guttut.

## 1. Berghaltung (Tadasana)

Stellen Sie sich in aufrechter Position an den Anfang Ihrer Yogamatte.

Wenn es möglich ist, die Füße parallel und hüftgelenksbreit.

Bringen Sie die Hände vorm Herzen zusammen.

Schaffen Sie Länge in den unteren Rücken.

Strecken Sie die Arme einatmend nach oben.

Gleichzeitig ziehen Sie die Schultern nach hinten unten.

(Anfänger vermeiden die Rückbeuge)



## 2. Stehende Vorbeuge (Uttanasana)

Ausatmend das Becken nach vorne und unten in die Vorbeuge kippen.

(Gerne Blöcke als Hilfsmittel verwenden, wenn Sie die Hände nicht auf den Boden bringen können, Alternativ: die Beine leicht beugen.)

Hände neben den Füßen platzieren.

Bei leicht gebeugten Beinen wird der Druck auf die Lendenwirbelsäule vermieden und es entsteht Länge im unteren Rücken. (wichtig bei Anfängern)



## 3. Halbe Vorbeuge (Ardha Uttanasana)

Heben Sie den Blick leicht an und ziehen Sie den Rücken lang. Vermeiden Sie ein Überstrecken der Halswirbelsäule.

Strecken Sie das linke Bein nach hinten. Dann das rechte Bein, bis Ihr Körper eine Linie bildet.



#### 4. Liegestütz (Planke)

Stabile Stützhaltung.

Vermeiden Sie ein Abknicken in der Wirbelsäule.

Halten Sie die Bauchwand aktiv und den unteren Rücken lang.

Richten Sie die Handgelenke in einer Linie unter den Schultergelenken aus. Brust und Kinn zuerst absinken.

Dabei schieben Sie die Krone des Kopfes nach vorne und die Fersen nach hinten.

Die Arme bleiben eng am Körper.

Wenn die Kraft noch nicht reicht, erst die Knie am Boden absenken, dann Brust und Kinn absinken.

Beim Ablegen drehen Sie die Oberarme nach hinten zur Unterstützung der Rückseite.

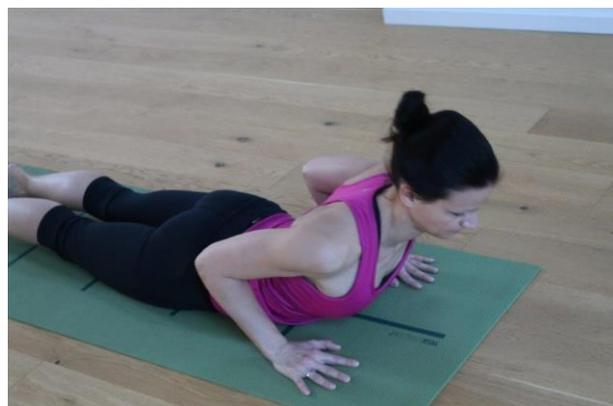
Der Kopf ist angehoben, die HWS lang.



#### 5. Kobra (Bhujangasana)

Lassen Sie die Hände unter den Schultern platziert und kommen dann vom Rücken geführt ohne Schwung, in die Kobra.

Vermeiden Sie einen starken Hohlrücken.



## 6. Heraufschauender Hund (nur bei gesunden Lendenwirbeln, nicht für Anfänger)

Die Arme strecken, die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Angestellte Füße in den Boden pressen.

Aktivieren Sie Ihre Beinmuskulatur, richten Sie den Oberkörper auf. Handgelenke sollten unter den Schultergelenken in einer Linie ausgerichtet sein.

Schieben Sie dann das Gesäß zu den angestellten Füßen zurück. Korrigieren Sie sich gerne im Vierfüßlerstand und achten Sie darauf, dass die Gelenke in einer Linie ausgerichtet sind.



## 7. Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)

Ausatmend schieben Sie sich zurück und drücken die Hände und Fußballen fest in den Boden.

Schieben Sie das Gesäß nach hinten oben und verlagern Sie sich aus dem Rücken (Beine dürfen leicht bis stark gebeugt sein, abhängig ob der Rücken gestreckt werden kann)



## 8. Halbe Vorbeuge (Ardha Uttanasana)

Einatmend gehen das linke und das rechte Bein nach vorne, der Oberkörper ist leicht angehoben.

Beim „Nach vorne ziehen“ stützen Sie auf den Fingerkuppen ab und schaffen Raum in den Schultern.



Schieben Sie die Arme nach oben, gerne auch die Beine leicht beugen und behutsam nach oben kommen.

Die Arme nach oben strecken.

Ausatmend die Hände zum Herzen.

