














## Der Sonnengruß

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine Serie von 14 Haltungen, die in einer fließenden und geschmeidigen Bewegung ausgeführt werde. Während des Sonnengrußes atmen Sie frei - lassen Sie also Ihre Atmung nicht durch die Bewegungen blockieren. Der Sonnengruß wirkt kräftigend und sorgt für einen geschmeidigen Körper. Eine „Runde“ oder ein Durchgang des Sonnengrußes besteht aus einer kompletten Serie. Eine Runde am Tag reicht aus, so lange Sie tatsächlich jeden Tag üben. Zugleich gilt: je mehr, desto stärker de Wirkung. Wenn Sie einmal keine Zeit haben, Yoga zu üben, versuchen Sie auf jeden Fall, ein paar Runden des Sonnengrußes zu durchlaufen. Sie werden den Unterschied ganz bestimmt bemerken!

<p>1. Stehen Sie (soweit möglich) in Richtung der aufgehenden Sonne. Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit fest auf den Boden, und legen Sie die Handflächen in der Herzgegend zusammen.</p> 	<p>2. Lösen Sie die Handflächen voneinander und strecken Sie die Arme nach oben. Gehen Sie langsam in eine Rückbeuge und halten Sie die Arme dabei über den Kopf gestreckt.</p> 	<p>3. Beugen Sie sich nun vornüber. Bringen Sie dabei den Bauch in Richtung Oberschenkel und die Hände zum Boden..</p> 	<p>4. Setzen Sie die Handflächen neben Ihren Füßen auf dem Boden auf. Strecken Sie nun den rechten Fuß so weit wie möglich nach hinten. Dabei lassen Sie den linken Fuß zwischen Ihren Händen stehen. Bringen Sie das rechte Knie ganz auf den Boden und lassen Sie das Becken Richtung Boden streben. Recken Sie den Kopf aus dem Hals heraus nach oben.</p> 	<p>5. Bringen Sie nun den linken Fuß nach hinten, neben den rechten. Halten Sie die Arme gerade, drücken Sie die Hüfte nach oben und halten Sie den Kopf auf einer Linie mit den Armen.</p> 
<p>6. Senken Sie den Körper so ab, dass die Füße, die Knie, die Brust, die Hände und die Stirn den Grund berühren.</p> 	<p>7. Schieben Sie die Hände unter Ihre Schultern und drücken Sie die Brust vom Boden hoch. Beugen Sie sich so weit wie es geht hintenüber. Die Hüften sollen dabei auf dem Boden und die Schultern tief bleiben.</p> 	<p>8. Bringen Sie das Becken hoch, halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf auf einer Linie mit den Armen.</p> 	<p>9. Kommen Sie mit dem gebeugten rechten Bein nach vorne bis zwischen Ihre Hände. Bringen Sie das linke Knie ganz auf den Boden und das Becken Richtung Boden. Recken Sie den Kopf aus dem Hals heraus nach oben.</p> 	<p>10. Bringen Sie den rechten Fuß nach hinten, neben den linken. Halten Sie die Arme gerade, drücken sie die Hüfte nach oben und bringen Sie den Kopf auf einen Linie mit den Armen.</p> 
<p>11. Springen Sie vor und enden Sie in der Hocke. Ihre Füße sind dabei so nah wie möglich beieinander und Ihre Knie fallen nach außen. Strecken Sie den Rücken zwischen Ihren Beinen hindurch nach vorn, bewegen Sie ihren Kopf Richtung Boden und lassen Sie Ihre Arme die Verlängerung des Rückens bilden.</p> 	<p>12. Ziehen Sie die Arme an, bringen Sie das Becken wieder hoch und setzen die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie die Beine.</p> 	<p>13. Kommen Sie wieder hoch und strecken Sie die Arme nach oben. Beugen Sie sich langsam nach hinten und halten Sie dabei die Arme über den Kopf gestreckt.</p> 	<p>14. Stehen Sie (soweit möglich) in Richtung der aufgehenden Sonne. Bringen Sie die Handflächen in der Herzgegend zusammen.</p> 