

Surya Namaskar

der Gruss an die Sonne



alternativ

- im aufrechten Stand einatmen (tadasana)
- ausatmend Handflächen zusammen (namaskar / anjali mudra)
- einatmend Arme über die Seiten nach oben strecken und gleichzeitig Beine beugen (utkatasana)
- ausatmend aus den Hüftgelenken nach vorn falten, Hände neben den Füßen auf den Boden (uttanasana)
- (rechten) Fuß weit nach hinten, dann einatmend strecken
- ausatmend anderen Fuß nach hinten bringen, Körper knapp über den Boden senken (caturanga dandasana)
- einatmend nach vorn oben kommen (urdhva mukha svanasana oder bhujangasana)
- ausatmend Hüften nach hinten oben strecken (adho mukha svanasana)
- (rechten) Fuß nach vorn zwischen die Hände bringen, einatmend strecken
- ausatmend anderen Fuß nach vorn zwischen die Hände bringen (uttanasana)
- einatmend Beine beugen und Arme über die Seiten nach oben strecken (utkatasana)
- ausatmend Arme senken, Handflächen vor dem Herzen zusammen (namaskar) dann Arme senken (tadasana)

danach den gesamten Ablauf auf der anderen Seite (linker Fuß) wiederholen

wichtig: Grundlage ist der eigene Atemrhythmus, nicht der Bewegungsablauf