



Inhalt:
Der Sonnen Gruß
Die fließende Abfolge der 12 Asanas
Den Sonnengruß anleiten
Worauf du achten solltest
Fragen zur Wiederholung

1.5 Bewegung und Atem im Sonnengruß

Der Sonnengruß (**Surya Namaskar**) ist eine mit dem Atem fließende Abfolge von 12 **Asanas** (positiv wirksame Körperhaltungen). Eine perfekte Übungsreihe, die den ganzen Körper gleichzeitig kräftigt und dehnt.

Die fließende Abfolge der 12 Asanas

Diese Übungsreihe kennt eigentlich jeder, der mit Yoga schon einmal zu tun hatte. Nach einiger Zeit stellt sich ein richtiger **Flow** ein (die Bewegungsabfolge läuft automatisch, der Atem fließt, das Denken gerät in den Hintergrund).

	1 Gebetshaltung Anjali Mudra	Aus
	2 Berghaltung Tadasana	Ein
	3 Vorbeuge Uttanasana	Aus
	4 Springer ashva sancalanasana	Ein
	5 Stütz Chaturanga Dandasana	halten
	6 Knie-Brust-Kinn	Aus

	7 Kobra Bhujangasana	ein
	8 Herabschauender Hund Adho Mukha Svanasana	Aus
	9 Springer	Ein
	10 Vorwärtsbeuge	Aus
	11 Berg	Ein
	12 Gebetshaltung	Aus



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

So kannst Du den Sonnengruß anleiten (und lernen):

- 1) Ausatmen, Hände in die **Gebetshaltung**, Blick nach unten
- 2) Einatmen, die Hände führen dich nach oben in die **Berghaltung**, Blick folgt den Händen
- 3) Ausatmen, beuge dich nach vorne, die Hände zu Boden, du kannst in den Knien nachgeben in der **Vorwärtsbeuge**
- 4) Einatmen, rechtes (linkes) Bein nach hinten, Knie zu Boden, Oberkörper zieht nach oben in den **Sprinter**
- 5) Halte den Atem und komme in die **Stütz**, drücke Hände und Schultern fest in den Boden
- 6) Ausatmend lege **Knie, Brust und Kinn** auf den Boden ab, die Hüfte steht noch oben
- 7) Einatmend rolle sanft mit dem Oberkörper nach vorne und oben in die **Kobra**
- 8) Ausatmend drücke dich in den **herabschauenden Hund**, Blick zu Boden, die Hände schieben dich nach hinten, der Rücken wird lang
- 9) Einatmend den rechten (linken) Fuß zwischen die Hände, das hintere Knie zu Boden, Oberkörper und Blick ziehen nach oben in den **Sprinter**
- 10) Ausatmend ziehe den anderen Fuß nach vorne und komme wieder in die **Vorwärtsbeuge**
- 11) Einatmend ziehen dich die Hände nach oben in die **Berghaltung**
- 12) Ausatmend senke die Hände in die **Gebetshaltung**, Blick nach unten

Worauf du achten solltest

Um einen größtmöglichen Nutzen von dieser Übung zu haben, erinnere dich daran, dass du hier etwas für Körper *und* Geist tun kannst. Wenn möglich, achte auf folgende Dinge:

- **Bereite den Raum vor**, räume auf und schaffe Ordnung. Vermeide Störungen (Handy aus, Tür zu...). Freu dich, dass du dir ein paar Minuten Zeit für dich nimmst.
- Vielleicht kann ruhige Musik helfen, dich zu **konzentrieren**. Nimm dir vor, diese Übung mit voller Aufmerksamkeit und **Genuss** zu praktizieren. Bevor du beginnst, kannst du dich hinsetzen. Nimm ein paar bewusste Atemzüge und stelle dir im Geiste den Sonnengruß ein paarmal vor. So übst du mental den Ablauf und erhöhst deine Konzentration.
- Die Bewegungen sollen sich deinem **Atemrhythmus** anpassen. Der Atem sollte frei und ungehindert fließen. Genieße die Bewegungen, vielleicht schließe die Augen.
- Nach den Sonnengrüßen nimm dir etwas Zeit, wieder still zu sitzen. Nimm wahr, wie sich deine Atmung, dein Körper, deine Gefühle und Gedanken durch die Übung verändert haben.
- Wenn du regelmäßig üben willst, setze dir **Zeit und Ort** fest.

Fragen zur Wiederholung

- | | |
|---|---|
| 1) Aus wieviel Positionen besteht der Sonnengruß? | 3) Wieviel Standhaltungen hat der Sonnengruß? |
| 2) Wie ist der Sanskrit-Name für den Sonnengruß? | 4) Was bedeutet „Asana“? |
| | 5) Beschreibe das Wort „Flow“. |
| | 6) Worauf solltest du achten |