

Anleitung Sonnengruß A – Surya Namaskar:

Surya = Sonne + Namaskar = Begrüßung, Verehrung

Einatmung (EA) – in der Streckung

Ausatmung (AA) – in der Beugung – die Bewegung folgt dem Atem

Ausgangsposition - Bergstellung -

→ EA - der Berg (1)

→ AA - Grußhaltung (2)

→ EA - Pfeilstellung (3)

→ AA - stehende Vorbeuge gebeugte o. gestreckte Beine (4)

→ EA - Sprinter oder Ausfallschritt - re. Bein zurück - Anfänger

Kniestand (5)

→ AA - schiefe Ebene oder Brett - für Anfänger

Vierfußstand oder auch Katze genannt (6)

→ AA - tiefes Brett oder Raupe - Knie, Brust, Kinn (7)

→ EA - halbe oder ganze Kobra - Bhujangasana (8)

→ AA - herabschauender Hund (9)

→ EA - Sprinter o. Ausfallschritt - re. Bein vor - Anfänger in den

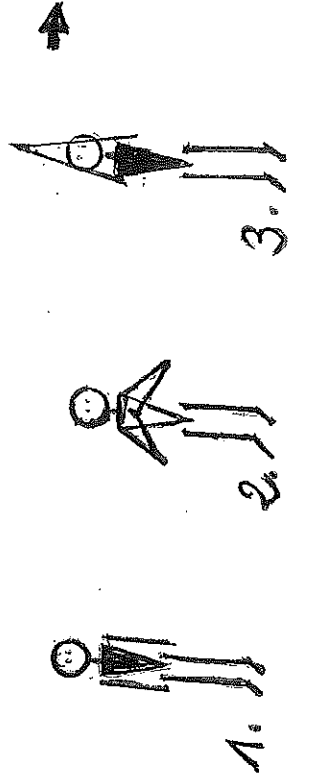
Kniestand (10)

→ AA - stehende Vorbeuge gebeugte o. gestreckte Beine (11)

→ EA - über die Stellung der Kraft → Pfeilstellung (12)

→ AA - der Berg (13)

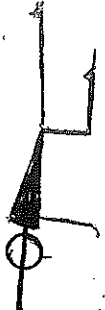
Alternativ:
Seitbeuge nach re.
zurück zum Pfeil
Seitbeuge nach li.



Im Wechsel:
re. Bein anheben
zurück schiefes Brett
li. Bein anheben



re. Bein + re. Arm anheben
zurück zur Katze
li. Bein + li. Arm anheben



Im Wechsel:
re. Bein n. oben strecken
zurück
li. Bein n. oben strecken

Pos. 10 wie Pos. 5
Pos. 11 wie Pos. 4
Pos. 13 wie Pos. 1

12