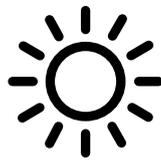


M5: Surya Namaskar



Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine Aufwärmübung für die anschließende Yoga-Praxis. Der Sonnengruß wärmt den gesamten Körper auf und mobilisiert die Wirbelsäule.

Beginne, indem du am Anfang deiner Matte stehst, die Füße sind zusammen oder hüftbreit auseinander.



1. Atme ein und aus:
Handflächen kommen vor deiner Brust zusammen.



2. Atme ein:
Strecke deine Arme hoch und komme dann in eine Rückbeuge (Becken nach vorne).



3. Atme aus:
Beuge dich mit gebeugten Knien herunter, Hände neben die Füße, Nase zu den Knien.



4. Atme ein:
Rechtes Bein weit zurück, Knie auf den Boden, öffne deine Brust.

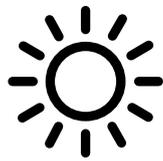


5. Halte deinen Atem:
Plank-Position.



6. Atme aus:
Komme nacheinander mit den Knien, der Brust und der Stirn zum Boden, das Becken bleibt oben.

M5: Surya Namaskar



7. Atme ein:

Schiebe dich mit den Füßen vor und komme dann mit dem Oberkörper hoch, deine Arme sind gestreckt (Vorsicht bei hyperflexiblen Ellbogen).



8. Atme aus:

Hüften hoch und zurück, der Rücken ist gerade (Arme sind gestreckt, Knie dürfen gebeugt sein).



9. Atme aus:

Rechtes Bein nach vorne zwischen deine Hände.



10. Atme aus:

Linkes Bein vor, strecke deine Beine (die Hände müssen den Boden nicht berühren).



11. Atme ein:

Streck dich hoch und zurück in eine Rückbeuge, Becken nach vorne.



12. Atme aus:

Handflächen vor der Brust zusammen.

(Wiederhole die linke Seite für eine vollständige Runde Surya Namaskar)