

# DER SONNENGRUSS



(Achtung! Diese Darstellung ist die Idealform – überbeanspruchen Sie sich bitte nicht!)

**Position 1:** Aufrechter Stand - Berghaltung

Ganz gerade stehen, lange Wirbelsäule, leichte Spannung in den Armen, Handflächen vor dem Körper zusammenführen, tiefer Atem.

**Position 2:** Einatmen – Arme heben

Handflächen über dem Kopf zueinander, Blick nach oben zu den Daumen, Kehle und Brustkorb öffnen sich (Achtung: nicht zu weit nach hinten strecken = Hohlkreuz)

**Position 3:** Ausatmen – Hände zu den Füßen

Mit geradem Rücken nach vorne beugen, dann den Rumpf sinken lassen und die Handflächen neben den Füßen ablegen. Die Beine sind dabei so weit wie möglich gestreckt (Dehnung, aber kein Schmerz!). Kopf locker herabhängen lassen, der Blick ist Richtung Nabel gerichtet.

**Position 4:** Einatmen – Sprinter-Stellung

Ein Bein wird so weit wie möglich hinten abgestellt (Becken bleibt gerade), die Fingerspitzen und Zehenspitzen des vorderen Fußes befinden sich in einer Linie. Das vordere Knie ist über dem Fußgelenk platziert, der Nacken bleibt entspannt. Die Schultern ziehen nach unten, Brustkorb und Herz öffnen sich. Für eine zusätzliche Dehnung kann das vordere Knie noch weiter nach vorne geschoben werden.

**Position 5:** Ausatmen – Nach unten schauender Hund

Zweiter Fuß nach hinten, Füße hüftbreit auseinander, die Fersen bewegen so weit wie möglich Richtung Boden, die Finger sind gespreizt, die Sitzbeinhöcker ziehen nach oben Richtung Decke, Beine und Arme bleiben gestreckt, Schultern von den Ohren wegziehen, Rücken lang machen, der Blick ist zum Nabel gerichtet.

**Position 6:** Einatmen – schiefe Ebene / Bretthaltung

Die Schultern befinden sich über den Händen, die Arme sind gestreckt, fester Bauch und Rücken, Spannung im ganzen Körper aufbauen, evtl. sind die Knie abgelegt.

**Position 7:** Ausatmen – Knie, Brust und Stirn

Knie, Brust, Stirn am Boden ablegen, dann Bauchlage

**Position 8:** Einatmen – Kobra

Becken ablegen, Fersen zueinander drehen und Zehen strecken, die Knie vom Boden wegdrücken und Gesäß und Bauch fest anspannen, den Beckenboden kräftig kontrahieren und den Rumpf leicht aufrichten (Brustbein hinausstrecken) sowie die Schultern Richtung Zehen ziehen. Die Hände sind ohne jeglichen Druck unter den Schultern abgelegt.

**Position 8 zu Position 9:** Aus der Bauchlage hebt zuerst das Becken und dann der Brustkorb vom Boden ab, evtl. zuerst auf die Knie stützen und danach die Beine strecken für Position 9.

**Position 9:** Nach unten schauender Hund

Die Füße sind hüftbreit auseinander gestellt, die Fersen bewegen so weit wie möglich Richtung Boden, die Finger sind gespreizt, die Sitzbeinhöcker ziehen nach oben Richtung Decke, Beine und Arme bleiben gestreckt, Schultern von den Ohren wegziehen, Rücken lang machen, der Blick ist zum Nabel gerichtet.

**Position 10:** Einatmen – Sprinterstellung

Das Bein, das zuvor als erstes nach hinten gestellt wurde, wird nun nach vorne zwischen die Hände geschwungen, alles andere wie Position 4.

**Position 11:** Ausatmen – Hände zu den Füßen

Nun wird auch das zweite Bein nach vorne gebracht und die Beine so weit wie möglich gestreckt, wodurch der Rumpf nach vorne gebeugt wird, diesen sinken lassen und die Handflächen bleiben so gut wie möglich neben den Füßen abgelegt. Kopf locker herabhängen lassen, der Blick ist Richtung Nabel gerichtet.

**Position 12:** Einatmen – langsam nach oben kommen

Mit gestreckten Armen den Rumpf gerade richten und dann nach oben in den Stand kommen, kurz nach hinten überstrecken (Achtung kein Hohlkreuz!) und zurück zur Berghaltung, gerader Stand, Handflächen vor dem Körper zusammenführen.

Hier noch einige **TIPPS**:

- Während der gesamten Übungszeit sollten Sie stets Folgendes berücksichtigen:
    - ✓ Schulterblätter in die ‚Hosentaschen stecken‘ – diese Spannung halten
    - ✓ Unterbauchspannung halten (Nabel Richtung Wirbelsäule schräg nach oben ziehen)
    - ✓ Beckenbodenspannung halten (als ob sie Harn und Stuhl gleichzeitig zurückhalten)
    - ✓ Ujjayi-Atmung (*Udschai*) anwenden (wie bei jeder Position angegeben)
    - ✓ Gerade Rumpfhaltung (‚Marionetten‘-Übung)
    - ✓ Lächeln! (fördert das Wohlbefinden, wissenschaftlich erwiesen!)
  
  - Idealerweise wiederholen Sie den Sonnengruß 1x täglich, sodass Sie auf 15 Min. kommen.
  - Die Abfolge der Positionen soll entweder im Fluss des eigenen Atems erfolgen oder für 5 Atemzüge gehalten werden.
  - Jede Position ist zugleich Kräftigung als auch Dehnung, achten Sie also bitte darauf, dass sie nur so weit in die jeweilige Position gehen, sodass sich diese gut anfühlt. Ein Dehnungsgefühl ist ideal, Schmerz sollte jedoch unbedingt vermieden werden.
  - Wenden Sie so gut wie möglich die Ujjayi-Atmung (*Udschai*) an, sie hilft das Zwerchfell zu stärken, verlängert und verlangsamt die Atmung, wodurch man mehr Sauerstoff aufnimmt und Kohlendioxid ausatmet. Dies wiederum versorgt den Körper mit viel Energie. Des Weiteren wird der Brustkorb mit all seinen innewohnenden Organen und Gefäßen gedehnt und mobilisiert. (siehe Internet – youtube ‚Atmen wie ein Yogi – Ujjayi Atmung‘ <https://www.youtube.com/watch?v=KBDLk9HPirA>)
  - Mit diesen Übungen werden nicht nur Gelenke und Muskeln aktiviert, sondern auch alle inneren Organe angeregt und harmonisiert sowie seelischer Ausgleich herbeigeführt.
  - Hilfreich für die Yoga-Übung Zuhause sind auch DVDs, auf denen Abfolge und Haltungen gezeigt und erklärt werden.
  - Im Anschluss an den Sonnengruß empfehle ich die Verwendung der ‚Blackroll‘ oder ‚softX Faszienrolle‘ für mindestens 10 Minuten (behandeln Sie möglichst langsam jeden Tag eine andere Seite: Vorderseite/Rückseite/rechte Körperseite/linke Körperseite)
- ☺ **Ziel dieses Sonnengrußes ist, dass Sie sich während des Übens wohl fühlen - seien Sie nicht streng mit sich, sondern wohlwollend ☺**