

10 Ausatmen



11 Einatmen



12 Ausatmen



Der Sonnengruß (Surya Namaskar)

1 Ausatmen



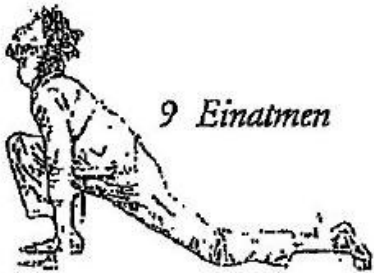
2 Einatmen



3 Ausatmen

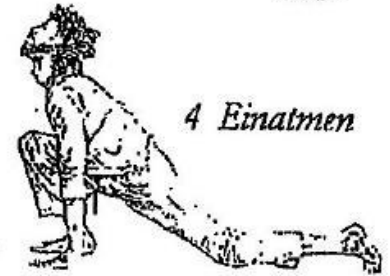


9 Einatmen



Das Sonnengebet ist eine dynamische Übung aus zwölf Bewegungen. Traditionell wird es am frühen Morgen bei aufgehender Sonne praktiziert. Die Sonne ist seit alters her das Symbol für Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit. Denken Sie daran, daß Sie die Bewegungen meditativ und fließend ausführen. Sie sollten jede Unterbrechung und jede ruckartige Bewegung während der Folge meiden. Beginnen Sie langsam und erleben Sie die einzelnen Bewegungen bewußt. Nach und nach können Sie die Geschwindigkeit bei der Ausführung steigern. Das Sonnengebet wird Sie für die Asanas vorbereiten und wird jene Spannkraft in Ihre Wirbelsäule legen, die Sie für ein gesundes und ausgeglichenes Leben benötigen. Sie können das Sonnengebet zu jeder Tageszeit praktizieren. Es benötigt wenig Zeit.

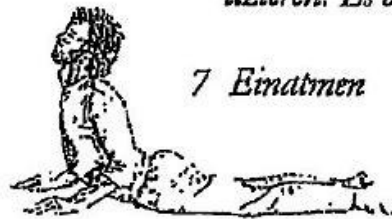
4 Einatmen



8 Ausatmen



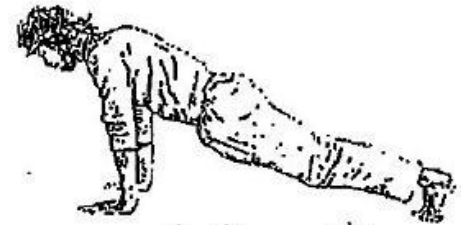
7 Einatmen



6 Ausatmen



5 Atem anhalten

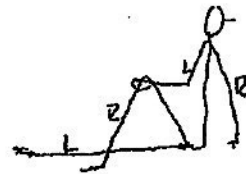


YOGA - ÜBUNGEN, DIE GUT ZUSAMMENPASSEN

1. KOBRA UND HUND, DER NACH UNTEN SCHAUT



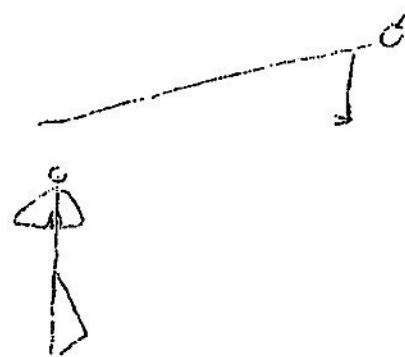
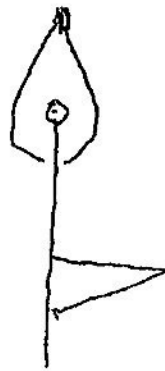
2. KIND UND DREHSITZ



3. KLEINE KREUZBIEGUNG UND SCHIEFE EBENE



UND WO MÖGLICH # BAUM



DREIECK