

Beschreibung der Übungssequenz

- Yoga-Sonnengruß Ablauf (Video mit Demo-Ablauf am Ende der Karte)
- **Anfänger:** übe zunächst den Ablauf des Sonnengrußes, dabei gleichmäßiger Atemrhythmus und kurzes „Innehalten“ für 1-2 Sekunden in jeder Position, achte dabei auf die angegebenen „Punkte zur Selbstkontrolle“
- Wichtig ist, dass die Füße auf dem Untergrund nicht wegrutschen (ideal barfuß oder z.B. bei Übung draußen mit rutschfesten Schuhen).
- **Fortgeschrittene:** übe mit einer Tabata-Musiksequenz, jeweils mit statischen „Haltepositionen“ im ~10 Sek. Pausenintervall
- Versuche in jedem Pausenintervall in einer anderen Halte-Stellung zu sein.

„Yoga Sonnengruß“

#1 „Der Berg“

Handflächen vor der Brust zusammenführen, beim Einatmen Arme nach oben ausstrecken, Fingerspitzen zur Decke, Arme etwas auseinander, Körper vollständig gestreckt, leichte Rückbeuge



Selbstkontrolle

Füße hüftgelenksbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne

Körperstreckung bis zur intensiven Dehnung, Blickrichtung schräg nach oben Richtung Decke



#2 „Vorbeuge“

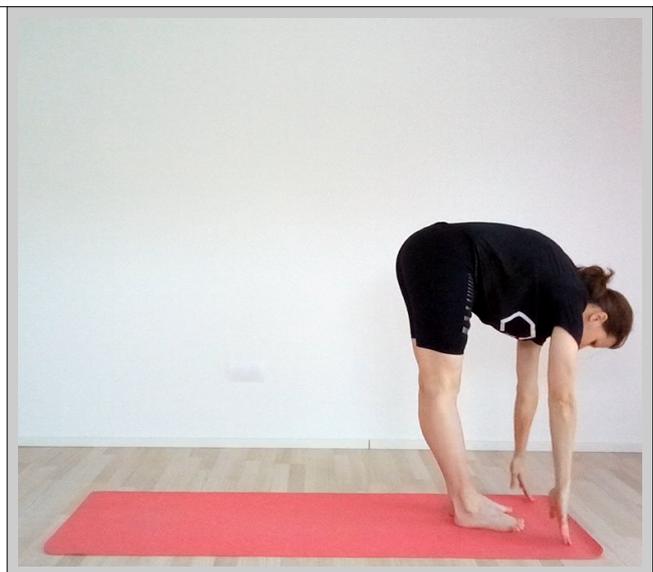
beim Ausatmen Fingerspitzen in großem Bogen mit gestreckten Armen Richtung Boden führen, dabei gleichzeitig den Oberkörper herunter beugen



Selbstkontrolle

Arme und Oberkörper bewegen sich gleichzeitig als eine Einheit,

Streckung/Zug in der Körperlängsachse während der gesamten Abwärtsbewegung beibehalten



#3 „Ausfallschritt“/ „Der Sprinter“

ein Fuß in einem großen Ausfallschritt nach hinten bringen, Hände bleiben am Boden, Oberkörper aufrichten



Selbstkontrolle

Unterschenkel vom vorderen Bein **senkrecht zum Boden**, Kniewinkel im vorderen Bein nicht kleiner als 90°



#4 „Das Brett“

das andere Bein ebenfalls nach hinten stellen, stabile Liegestütz-Grundposition



Selbstkontrolle

Handflächen senkrecht unter den Schultergelenken, Blick Richtung Boden, **ganzer Körper** bildet eine möglichst **gerade Linie**



#5 „Der Stock“

tiefe Liegestützposition, Position kurz halten, nicht am Boden ablegen



Selbstkontrolle

Ellbogen eng am Körper anliegend, Körperlängsachse stabil halten



#6 „Heraufschauender Hund“

Oberkörper ohne ihn abzulegen nach vorne „durschieben“, Arme strecken, Fuß „über den Spann abrollen“, Beine lang



Selbstkontrolle

Körperlängsachse unter „Zugspannung“ halten, **kein Druckschmerz in der Lendenwirbelsäule!**



#7 „Herabschauender Hund“

Gesäß nach oben und hinten schieben, Arme und Beine gestreckt, Oberkörper lang, Dehnung Beinrückseite



Selbstkontrolle

Fersen zum Boden, Schub aus den Armen nach hinten aufrecht halten und **Oberkörper** so weit wie möglich in der Längsachse strecken



#8 „Ausfallschritt“/ „Der Sprinter“
 einen Fuß mit einem großen Schritt nach vorne bringen, Hände bleiben am Boden, Oberkörper aufrichten



Selbstkontrolle

Unterschenkel vom vorderen Bein senkrecht zum Boden, Kniewinkel im vorderen Bein nicht kleiner als 90°



#9 „Vorbeuge“
 hinteren Fuß ebenfalls nach vorne zwischen die Hände bringen, Position Vorbeuge wie am Anfang

#10 Aufrichtung und Ausgangsposition
 Einmal tief ein und ausatmen, Aufmerksamkeit neu sammeln/konzentrieren

Ablauf von vorne, diesmal mit dem anderen Bein zu erst nach hinten in den Ausfallschritt gehen...



Allgemeine Übungs-Hinweise

Anfänger:

- Beobachte und korrigiere Deine Positionen, bis Du den Ablauf gut beherrschst
- Übe zunächst ohne Musik in einem langsamen und gleichmäßigen Rhythmus
- filme Dich zur Selbst-Kontrolle selbst oder bitte jemand anderes, deine Positionen ggf. zu kontrollieren
- Es gibt zahlreiche weitere Anleitungsvideos auf Youtube für den „Sonnengruß“.

Fortgeschrittene:

- Intensiviere schrittweise die Dehnung in den jeweiligen Positionen, z.B. beim Ausatmen tiefer gehen/weier strecken,...
- Arbeite permanent an der Verbesserung Deiner Haltung und übe jede Stellung „bewusst“.
- Variiere ggf. die Geschwindigkeit im dynamischen Ablauf oder verlängere die Dauer der statischen Haltepositionen.

Tabata Musik



Ryini Beats-„Miracles“

Ryini Beats- „Scars“



R. Beats-“Dark Evil“

R. Beats- „Deception“



Links zum Video



Seitenansicht



Frontansicht

