

1. Kursstunde Sonnengruß

Impuls

Patanjali Yoga Sutra Kapitel 3, Vers 26
Durch Samyama auf/Versenkung in die Sonne erlangen wir
Wissen über die kosmischen Regionen.
bhuvana-jnanam surye samyamat

Übungspraxis



Namasté



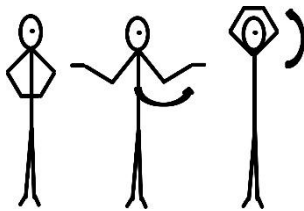
Ankommen im Stand

Füße hüftbreit parallel bzw. Zehen ins V gestellt. Knie durchlässig. Becken aufgerichtet. Untere Rippenbögen sinken lassen. Schultern nach hinten unten. Langer Nacken



Bewusstes Atmen im Stand

EA → Arme über die Seite nach oben bringen AA → über die vorne nach unten bringen.
Mit Fingermudra (Nervenstimulation in den Fingerspitzen): Der Daumen berührt EA und AA zuerst Zeige-, dann Mittel, Ringfinger und kleinen Finger. Später im Zehenstand wiederholen.



Mobilisierung von Armen, Schultern und Rücken

HA-Atmung zur Energieaufladung



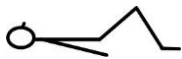
EA → Atem halten, Fäuste ballen AA → mit der Silbe HA. Mehrere Male wiederholen



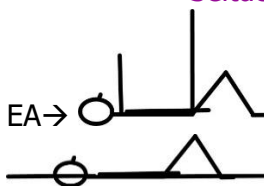
Anfangsentspannung



Apanasana



Seitdehnungen im Liegen, Fokus auf Körperrückseite



EA → rechten Arm und rechtes Bein heben, gerne zur Decke dehnen AA →



Arm und Bein ablegen EA → Dehnen von den

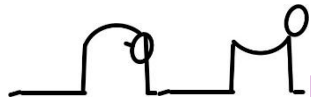
Fingerspitzen bis in die Ferse oder Zehen AA → wiederholen zu beiden Seiten
wiederholen diagonal



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

Bewegungsablauf Katze Kuh

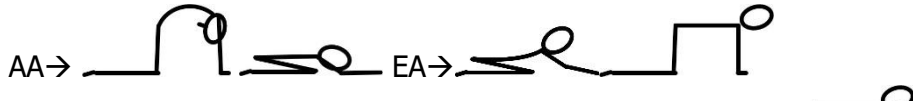


Katze im EA für Weite im Rücken → Kuh im AA

Bewegungsablauf Welle

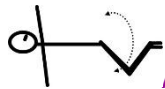


Erweiterter Bewegungsablauf mit anahata asana



AA → mit Händen nach vorne laufen EA → AA → wiederholen

Adho mukha svanasana aus balasana



Ausgleich Krokodil



Endentspannung



Surya bhedana (Von der Sonne (Surya) durchflutet sein (bhedana)) visualisiert, anschließend Stille und Namasté



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare