

2. Kursstunde Sonnengruß

Impuls

Was ist der Sonnengruß?

Der Sonnengruß ist eine Übungsabfolge, in welcher 12 unterschiedliche Körperhaltungen (asanas) zu beiden Körperseiten (also 2x) fließend im Atemrhythmus aneinandergereiht werden.

Vielleicht steht die Zahl 12 bzw. 24 für die Stunden der Tageshälfte bzw. des ganzen Tages. Du nährst dich in den kommenden Yogaeinheiten diesen 12 asanas, um sie dann bewusst, mit dem Wissen um das Wichtigste und vor allem um Deine Grenzen zum Sonnengruß zusammenzusetzen.

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

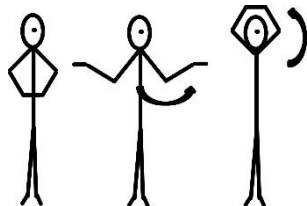
Füße hüftbreit parallel bzw. Zehen ins V gestellt. Knie durchlässig. Becken aufgerichtet. Untere Rippenbögen sinken lassen. Schultern nach hinten unten. Langer Nacken



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.



Mobilisierung von Armen, Schultern und Rücken

HA-Atmung zur Energieaufladung



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



„Wie viel Sonne ist auf meiner/enthält meine Körper Rückseite?“



Dehnung der Hüfte & Leiste und Dehnung Hüftbeuger mit aktivem gestrecktem Bein



Hüftkreisen



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

AA →  EA →  AA → wiederholen

AA $\rightarrow$  EA/AA $\rightarrow$  EA $\rightarrow$  AA $\rightarrow$  ...

→ AA  EA halten AA →  oder  EA halten AA → 

EA halten AA $\rightarrow$ | | L oder | | L EA halten AA $\rightarrow$ | | L EA halten...

A stick figure is shown in a bent position, with the head tilted back and the torso curved. A dashed arrow indicates a movement path from the head towards the torso, suggesting a head movement or a specific posture.

