

3. Kursstunde Sonnengruß

Impuls

Ich vertraue mich der Erde an

Bauchlage, Ausgangslage

Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich

Kobra (*bhujangasana*)

Übungspraxis



Namasté



Ankommen im Stand

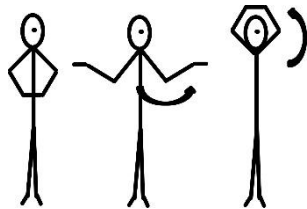
Füße hüftbreit parallel bzw. Zehen ins V gestellt. Knie durchlässig. Becken aufgerichtet. Untere Rippenbögen sinken lassen. Schultern nach hinten unten. Langer Nacken



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?“



Hüftkreisen

Beinkreisen und



herangezogenes Knie dehnt zum Oberkörper

Varianten liegender Drehungen



in gestreckter Rückenlage mit Füßen winken

mit aufgestellten Füßen aus Knien wippen/winken

Statisch: Gesäß versetzt zu Beinlage, Arme auf Schulterhöhe



Schulterbrücke dynamisch



Rückbeuge aus Schulterbrücke mit Hilfsmittel statisch

zuerst einseitig, später nach Möglichkeit ganzer Körper

Bewegungsablauf Katze Kuh



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare



Katte zum Beispiel im EA für Weite im Rücken → Kuh im AA

Bewegungsablauf Welle



Delfinhaltung (Bauchlage)



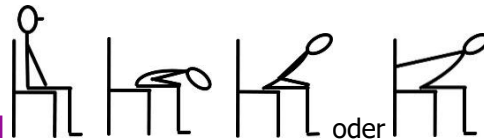
in entspannter Bauchlage tönen

Dehnung Beine



Ein Bein im Wechsel nach hinten dehnen, passives Bein bleibt maximal entspannt.

Bhujangasana Kobra Varianten auf dem Stuhl



Fußspann bleibt am Boden, Knie dürfen sich vom Boden lösen. Schambein geerdet, Blick auf Boden halten für langen Nacken. Insgesamt langer Rücken. Kraft ausschließlich aus dem Rücken, Hände bleiben ohne Gewicht.

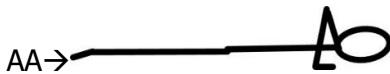
Kobra fließend



EA → ohne Kraft der Hände
AA → bleiben *Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich*



EA → ein Stück weiter nach oben aus der Kraft der Hände



AA → *Ich vertraue mich der Erde an*

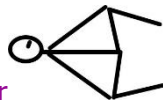
Ausgleich stabile Seitenlage



Krokodil



Schwingung ganzer Körper



Endentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würmriecher Seminare