

4. Kursstunde Sonnengruß

Impuls

In Dankbarkeit, Demut, Hingabe

Vierfüßler oder Liegestütz

Vertraue ich mich der Erde an

Knie/Brust/Stirn oder Bauchlage

Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich

Haltung der Kobra

Ich lasse meine Schattenseite zu/

ich räle meine Körperrückseite ins Licht

Haltung des Herabschauenden Hundes

Übungen



Namasté



Ankommen im Stand (siehe Kurse 1 -3)

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



Anfängliches Nichtstun

Aufwärmen und Stärken des unteren Rückens



mehrere Male im Wechsel

Übungsabfolge Rückbeuge in Rückenlage

Hilfsmittel ein Block oder eine dick gefaltete Decke.

Wichtig: die Übung stufenweise und langsam aufbauen, im Rhythmus der Atmung, um Grenzen in der Lendenwirbelsäule zu erkennen und nicht darüber hinaus zu gehen, in Wohlfühlhaltung verweilen. Atmen.

Wie oben „aufwärmen“: mit einer nächsten AA Block/Decke unter Steißbein legen



AA -> rechtes Bein strecken EA verweilen



AA -> rechten Arm strecken EA verweilen



mehrere Atemzüge verweilen, in die rechte Körperseite sinken lassen.
Im Anschluss linke Seite üben

AA -> Alternativ linken Arm strecken EA verweilen



AA -> linkes Bein strecken, mehrere Atemzüge verweilen



Bewegungsablauf Katze Kuh



Katze zum Beispiel im EA für Weite im Rücken -> Kuh im AA



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

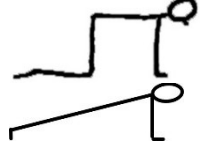
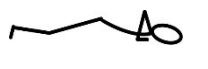
Bewegungsablauf Welle AA →  EA → 

Dehnung Beine

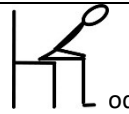
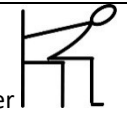


Ein Bein im Wechsel nach hinten dehnen, passives Bein bleibt maximal entspannt.

Zusammensetzen von Liegestütz und Knie/Brust/Stirn, Kobra und Hund

Vierfüßler oder Liegestütz	AA		In Dankbarkeit und Demut
Knie/Brust/Stirn	EA/AA		Vertraue ich mich der Erde an
Kobra Bujangasana	EA		Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich
Hund Adho mukha svanasana	AA		Ich lasse meine Schattenseite zu/ich räle meine Körperrückseite ins Licht

Auf dem Stuhl

AA oder Atem anhalten	Sitz	In Dankbarkeit und Demut	
EA/AA oder AA	Oberkörper ablegen	Vertraue ich mich der Erde an	
EA	Kobra Bujangasana	Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich	 oder 
AA	Hund Adho mukha svanasana (mit rechtem Bein beginnen)	Ich lasse meine Schattenseite zu/ ich räle meine Körperrückseite ins Licht	



Ausgleich Bärposition



Endentspannung – progressive Muskelentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare