

5. 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

Ich erkenne mein Glück/Freiheit/Aufbruch

tiefer Ausfallschritt

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

Dehnung im Liegen



Wahrnehmung der Länge in den Beininnenseiten

Dehnung Hüftbeuger

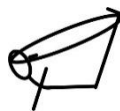


Tischposition zur Entlastung Arme aus Variante Schulterbrücke oder in Rückenlage



EA → AA → Gesäß tief

Sofastellung



Muschelposition *supta baddha konasana*



Bewegungsablauf Katze Kuh



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

Bewegungsablauf Welle



Dehnung Beine



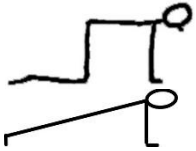
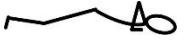
Ein Bein im Wechsel nach hinten dehnen, passives Bein bleibt maximal entspannt.



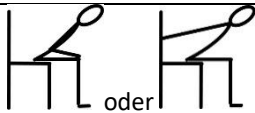
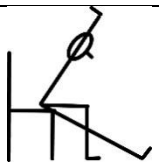
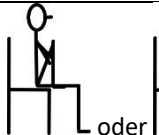
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

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
Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	EA		Ich erkenne mein Glück

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 <i>Bujangasana</i>	Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich	 oder 
AA	Hund <i>Adho mukha svanasana</i> (mit rechtem Bein beginnen)	Ich lasse meine Schattenseite zu/ ich räle meine Körperrückseite ins Licht	
EA	Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	Ich erkenne mein Glück	 oder 



Ausgleich Bärposition



Endentspannung – progressive Muskelentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare