

6. Kursstunde Sonnengruß

Impuls

Es kommt – es bleibt – es geht

Ich erkenne mein Glück, Aufbruch, Freiheit Sprinter (anjaneyasana)
Auch die Dunkelheit ist ein Geschenk Vorbeuge (uttananasana)
Aus der ich jeden Morgen erwache gestreckte Berghaltung (urdhva hastasana)

„Yin und Yang, männlich und weiblich, hart und weich, Himmel und Erde, Licht und Dunkel, Donner und Blitz, kalt und warm, gut und schlecht... das ist die Wechselwirkung der gegensätzlichen Prinzipien, die das Universum formen.“ Konfuzius

Übungen und Ziel heute: Vorbeuge



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



Anfangsentspannung

Apanasana

dynamisch

AA →  Beine heranziehen EA →  Beine in gestreckte Hände sinken lassen

Statisch Beine herangezogen halten und gleichzeitig das Becken in Richtung Boden schieben/erden. Dehnung, Becken, Hüfte und Leisten

Längen der Wirbelsäule

EA →  AA/EA → halten AA →  wiederholen

Indem beim Einatmen in gestreckter Position die Tendenz des Nabels zur Wirbelsäule gehalten wird (Tadagi-mudra, „Siegel des Teiches“), werden durch die Atembewegung die Flanken, die Schultern und der gesamte Rücken belebt und die Wirbelsäule verlängert

Diagonale Arm- und Beindehnung



Durch diese Übung wird die Wirbelsäule in zwei Richtungen verlängert. Weitung der Flanken durch diagonale Drehung.

Das rechte Knie zum Körper heranziehen, mit der linken Hand umfassen.

Während das linke Bein langsam am Boden verlängert wird, den rechten Arm nach hinten führen. Beide Hüften bleiben in einer Ebene

In der diagonalen Dehnung den Raum zwischen Kreuzbein und Kopf wahrnehmen, mit jedem Atemzug länger werden



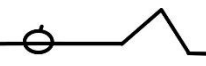

Einige Atemzüge halten, wechselseitige Ausführung





YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare

Vertiefung der Ausatmung




EA → Beine ran  AA → Kopf zu den Knien  EA → Kopf ablegen/Füße aufstellen  AA →  komplett ablegen


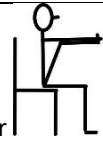





Vorbeuge mit Hilfe eines Gurtes (Gürtel; Seil)  oder mit gebeugten Beinen 

Wichtig für alle Varianten: langer aufrechter Rücken, von unten bis oben


Drei Bewegungsabläufe aus dem Sonnengruß Matte/Stuhl

Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	EA		Ich erkenne das Glück
Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	AA		Auch die Dunkelheit ist ein Geschenk
Gestreckte Berghaltung <i>Urdhva Hastasana</i>	EA/AA		Aus der ich jeden Tag erwache

EA	Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	Ich erkenne das Glück	 oder 
AA	Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Auch die Dunkelheit ist ein Geschenk	 oder 
EA/AA	Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Aus der ich jeden Tag erwache	

Ausgleich Krokodil  / umgedrehter Tisch/Bär 

Endentspannung 

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

