

## Durch den Sonnengruß einen klaren Kopf behalten und nicht den Boden unter den Füßen verlieren

Yoga ist zwar nicht das Allheilmittel in dieser schwierigen Zeit, bietet Dir jedoch die Chance, den Kontakt zu Dir und Deinem Körper zu bewahren.

Der Sonnengruß, mit seinen fließend ineinander übergehenden Haltungen, bieten Dir die Möglichkeit immer wieder neu bewusst zu werden, dass nichts für immer ist und die Welt sich kontinuierlich weiterdreht.

Die klare Abfolge von einzelnen Positionen aktiviert den gesamten Körper, macht die Muskeln geschmeidig, öffnet die Gelenke und stimuliert die Nervenbahnen sowie den Kreislauf.

- Übe so lange wie es sich für Dich gut anfühlt. Höre Deiner Atmung und Deinem Körper zu. Du kannst den Empfehlungen der EA/Einatmung und AA/Ausatmung folgen, oder Deine Atmung frei fließen lassen
- Schenke ganz besonders den Standhaltungen zu Beginn und am Ende etwas mehr Aufmerksamkeit und Zeit. In jeder einzelnen Position kannst Du auch länger verweilen, wenn du es möchtest

	<b>1. Aufrechter Stand für innerliche Konzentration, Standfestigkeit</b> Hände vor die Brust, Atembewegung, Füße auf dem Boden u. höchsten Punkt des Kopfes wahrnehmen
	<b>2. Armstreckung zur Atemvertiefung, Dehnung der Wirbelsäule</b> EA: Arme weit über die Seite noch oben führen, Schultern wandern nicht zu den Ohren, kein Hohlkreuz!
	<b>3. Vorbeuge wirkt beruhigend, dehnt die Körperrückseite</b> AA: Arme über Seite sinken lassen, Knie deutlich beugen u. den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Schultern, Nacken, Kopf sind locker
	<b>4. Im Sprinter zuversichtlich nach vorne schauen</b> EA: Linkes Bein mit einem weiten Schritt nach hinten bringen, Hände und Füße sind fest am Boden
	<b>5. Herabschauender Hund, eine Umkehrhaltung, die Perspektive wechseln</b> AA: Rechtes Bein ebenfalls nach hinten bringen, das Becken Richtung Decke heben, die Knie bleiben so weit wie notwendig gebeugt, Nacken als Verlängerung der Wirbelsäule, Hände flach auf dem Boden
	<b>Über den Vierfüßlerstand oder die Planke in die Bauchlage kommen</b>
	<b>6. Kobra für ein starkes Rückgrat, Öffnung für Neues</b> EA: Hände dicht neben dem Brustkorb aufsetzen, Ellenbogen an den Körper, Kopf und Brustkorb leicht anheben, Blick richtet sich nach vorne unten
	<b>7. Kindshaltung (Nachinnenschau) und herabschauender Hund</b> EA/AA/EA: In die Stellung des Kindes zurückgleiten, AA: in den herabschauenden Hund aufsteigen, das Becken Richtung Decke bringen, so kann Länge im Rücken entstehen
	<b>8. EA: Mit den Füßen In kleinen Schritten nach vorne zu den Händen laufen</b>
	<b>9. Vorbeuge, um loszulassen</b> AA: Knie deutlich beugen u. den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Schultern, Nacken, Kopf sind locker
	<b>10. Aufrichten</b> EA: Oberkörper bei gebeugten Beinen aufrichten, Arme gleichzeitig weit über die Seite nach oben führen, Schultern wandern nicht zu den Ohren, kein Hohlkreuz
	<b>11. Aufrechter Stand, Augen schließen, Atem lauschen, Fundament spüren</b>
	<b>12. Aufrechter Stand in Gleichmut, Hände an die Seite, Nachspüren (Körper und Geist)</b> Wiederholung auf der anderen Seite (rechtes Bein mit einem weiten Schritt nach hinten bringen...)

Viel Freude beim Üben!