

## SURYA NAMASKAR - Der Sonnengruß

1. Ausatmen - die Hände vor der Brust falten, die Schultern sind entspannt. - Spricht das Anahata-Chakra, das Herz-Chakra an.

2. Einatmen - die Arme nach oben strecken, Arme neben den Ohren lassen - den Oberkörper öffnen. **ACHTUNG AUF DEN UNTEREN RÜCKEN.** Beckenboden anspannen. Der Brustkorb öffnet sich auch gut, wenn man nur die Arme etwas mehr hinter die Ohren streckt. - Spricht das Vishuddha-Chakra, das Kehlkopf-Chakra an.

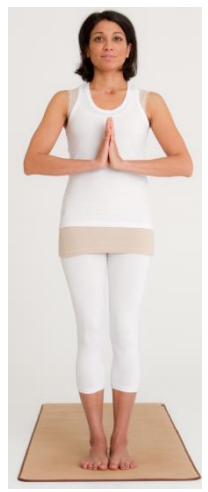
3. Ausatmen - Die Arme nach vorne und unten strecken, der Kopf berührt die Knie - wenn es nötig ist, kommen die Knie der Stirn gerne entgegen. - Spricht das Swadhisthana-Chakra, das Sakral-Chakra an.

4. Einatmen - das rechte Bein nach hinten strecken. Das Knie auf den Boden bringen. Die Hüften und das Becken nach unten öffnen, den Oberkörper öffnen, nach oben schauen. - Spricht das Ajna-Chakra, das Stirn-Chakra an.

5. Luft anhalten - das linke Bein dazu stellen - Liegestützstellung - den Körper ganz gerade machen - die Hände sind unter den Schultern. - Spricht das Muladhara-Chakra, das Basis-Chakra an.

6. Ausatmen - Knie, Brustkorb, Stirn ablegen. - Spricht das Manipura-Chakra, das Solarplexus-Chakra an.

7. Einatmen - Füße nach hinten ausstrecken, Beine geschlossen halten, Gesäß und Beckenboden anspannen, den Oberkörper aufrichten - das Kinn nach oben ziehen. **ACHTUNG AUF DEN UNTEREN RÜCKEN!** - Spricht das



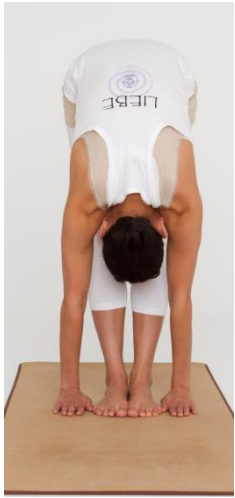


Vishuddha-Chakra, das Kehlkopf-Chakra an.

8. Ausatmen - Das Gesäß nach oben ziehen in das "umgekehrte "V"". Die Hände und Füße gut in den Boden drücken. Zu den Füßen schauen. Den Rücken und die Rückseite der Beine gut dehnen. Versuchen die Fersen Richtung Boden zu bringen. Spricht das Vishuddha-Chakra,

das Kehlkopf-Chakra an.

9. Einatmen - Das rechte Bein nach vorne bringen, den Fuß zwischen die Füße stellen. Die Hüften und das Becken nach unten öffnen, den Oberkörper öffnen, nach oben schauen. - Spricht das Ajna-Chakra, das Stirn-Chakra an.



10. Ausatmen - 2. Bein dazustellen. Der Kopf berührt wieder die Knie (auch hier: wenn es nötig ist, kommen die Knie der Stirn entgegen) - Spricht das Swadhisthana-Chakra, das Sakral-Chakra an.

11. Einatmen - Beine strecken, Rücken gerade - Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers. Wir öffnen uns wie die Seiten eines Buches. Finger wieder nach oben strecken, Arme leicht hinter die Ohren bringen um den Brustkorb weiter zu öffnen. Spricht das Vishuddha-Chakra, das Kehlkopf-Chakra an.

12. Ausatmen - Hände und Arme absenken. Sich sammeln. - Spricht das Sahasrara-Chakra, das Kronen Chakra an.

