



Sonnengruß ~ Sonnengruss

Der Sonnengruss ~ das Sonnengebet – Yoga

- Die [Einführung](#) kurz und knapp (Schnell ~ Yoga)
- Der Sonnengruß Sonnengruss aus dem [Stand](#)
- Der Sonnengruß Sonnengruss aus dem [Fersensitz](#)
- [Literatur](#) und Links zum Sonnengruß
- Die Seite als [zip](#) oder [rar](#) Archiv ~ 18kb zum Download

Einführung

Der indische Sonnengruß ist eine schnell erlernbare Körperübung. Im Gegensatz zum Hatha ~ Yoga, wo allen Übungen in Ruhe ausgeführt werden, werden beim Sonnengruß alle Stellungen zügig nacheinander vollzogen (das sogenannte Schnell ~ Yoga).

Wie der Name es schon sagt, ist der Sonnengruß der "Gruß an die Sonne". Dabei werden alle Glieder, Muskel, Sehnen und Bänder gestreckt. Gleichzeitig wird Druck auf alle Bauchorgane ausgeführt und somit der ganze Körper aktiviert. Wenn Sie ihn regelmäßig ausführen, werden Sie vielleicht bemerken, wie er Ihnen Kraft gibt und Sie mit Energie durchflutet werden. Sie können ihn zu jeder Tageszeit ausführen.

Sorgen Sie bei der Durchführung für frische Luft. Wie bei allen Körperübungen achten Sie auf eine freie Beweglichkeit Ihres Körpers (keine beengende Kleidung, barfuß), am besten vor den Mahlzeiten, denn sonst ist die meiste Körperenergie und Blut mit der Verdauung beschäftigt.

Wenn Sie körperliche Gebrechen haben, achten Sie bitte darauf, dass Sie im Einklang damit handeln. Atmen Sie ruhig und nicht übersteigert, denn sonst könnten Sie Lunge und Herz schädigen.



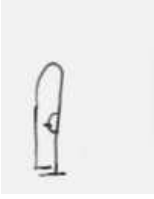







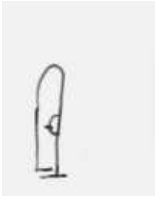

Zum Anfang werden Sie wahrscheinlich Ihren Kopf nicht an die Knie oder sich im Stand vornüberbeugend können, sodass die Handflächen den Boden berühren. Seien Sie geduldig und verlieren Sie nicht den Spaß dabei. Zum Anfang genügt es, wenn die Fingerspitzen den Boden berühren. Ihr Körper muss sich erst an die Bewegungen gewöhnen. Mit den Übungen wird er beweglicher und geschmeidiger.

Denken Sie daran, wenn Sie sich die Übung zur täglichen Aufgabe stellen, müssen Sie sie mindestens 30 Tage lang täglich durchführen. Erst dann hat sich Ihr Körper daran gewöhnt, und es ihm ein Bedürfnis danach ist.

Sonnengruß aus dem Stand

Stelle Sie sich aufrecht hin, mit dem Blick nach Osten. Verbinden Sie sich mit Sonne. Denken Sie während der Durchführung an die Sonne, den Lebensspender. Wenn Sie zu sehr von der Umgebung abgelenkt werden, können Sie auch die Augen schließen. Achten Sie auf Ihre Atmung. Das Ein- und Ausatmen geschieht im Einklang mit den Bewegungen.

Wenn Sie die Handflächen aufgesetzt haben, so verbleiben sie bis zur letzten Stellung an ihrem Platz.
Die Einatmung erfolgt durch die Nase, um die Luft zu erwärmen und anzufeuchten. Das Ausatmen kann durch den Mund erfolgen.

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>Stehen Sie locker und aufgerichtet, legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander, atmen Sie mehrmals aus und ein, um sich zu sammeln, beginnen Sie mit dem Ausatmen</p>	<p>beim Einatmen strecken, Ihre Arme nach oben und nach hinten, den Kopf sanft nach hinten neigen</p>	<p>beim Ausatmen nach vorne beugen, die <u>Handflächen</u> neben die Füße auf den Boden</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p>beim Einatmen das rechte Bein nach hinten strecken, die Zehenspitzen und das Knie berühren den Boden,</p>	<p>beim Ausatmen das linke Bein nach hinten, nur die Zehenspitzen berühren den Boden Blick nach unten</p>	<p>beim Einatmen die Arme anwinkeln und den Körper auf den Boden legen, dabei das Gesäß nach oben strecken, den Boden berühren die Fusspitzen, die Knie, der Oberkörper, der Kopf und die Handflächen</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
<p>beim Ausatmen die Arme strecken und aufrichten, das Gesäß berührt jetzt ebenfalls den Boden, den Blick nach oben</p>	<p>beim Einatmen das Becken heben und einen katzbuckel mit dem körper machen,</p>	<p>beim Ausatmen beschreiben Beine und Oberkörper einen spitzen Winkel, jetzt auch die Fersen aufsetzen</p>
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
<p>beim Einatmen das linke Bein</p>	<p>beim Ausatmen kommt das linke Bein</p>	<p>beim Einatmen in die Ausgangsstellung</p>

mit dem Knie auf den Boden
aufsetzen, das rechte Bein
nach vorn zwischen den
handflächen absetzen,

jetzt ebenfalls nach vorne
zwischen die
Handflächen, der Kopf
berührt die Knie










aufrichten, die
Handflächen
berühren sich vor der
brust, einatmen
ein.

Diese Übung kann einige Male ausgeführt werden. Dabei wird mit dem jeweils anderen Bein begonnen.

Sonnengruß ~ Sonnengruss aus dem Fersensitz

Sie sitzen aufrecht, mit dem Blick nach Osten. Verbinden Sie sich mit Sonne. Denken Sie während der Durchführung an die Sonne, den Lebensspender. Wenn Sie zu sehr von der Umgebung abgelenkt werden, können Sie auch die Augen schließen. Achten Sie auf Ihre Atmung. Das Ein- und Ausatmen geschieht im Einklang mit den Bewegungen.

Wenn Sie die Handflächen aufgesetzt haben, so verbleiben sie bis zur letzten Stellung an ihrem Platz. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, um die Luft zu erwärmen und anzufeuchten. Das Ausatmen kann durch den Mund erfolgen.

 1	 2	 3
der Körper ruht auf den Zehenspitzen und den Knien, das Gesäß sitzt auf den Fersen, die Wirbelsäule aufrecht, die Handflächen auf die Knie, mehrmals ein- und ausatmen, um sich zu sammeln, mit dem Ausatmen beginnen	beim Einatmen das Gesäß erheben und aufrichten, die Arme erst locker heben, zum Ende hin strecken	beim Ausatmen das Gesäß zurück auf die Fersen, die Arme nach vorne strecken, der Kopf liegt auf dem Boden
 4	 5	 6
beim Einatmen bleiben die Hände an ihrer Stelle, den Oberkörper in die Waagerechte heben,	beim Ausatmen einen Katzenpuckel machen, der Kopf schaut nach innen zu den Beinen,	beim Einatmen den Oberkörper zurück in die waagerechte bringen,
		

7	8	9
beim Ausatmen bleiben die Handflächen an ihrem Platz, das Gesäß zurück an die Fersen, den Kopf auf den Boden	beim Einatmen den Oberkörper heben und aufrichten, die Arme, erst locker, zum Ende hin strecken,	beim Ausatmen das Gesäß zurück zu den Fersen, die Handflächen auf die Knie

literatur

- “das sonnengebet” von swami sivanada
- “asiatische heilkunst” von ernst stürmer

links

- ein [Mondgruß](#)
- umfangreiche [Yogaübungen](#), viele Asanas mit Fotos und Beschreibungen



read: 1864 · today: 19 · last: 5. Dezember 2011 read: 1865 | today: 20

Informationen abonnieren

Möchten Sie regelmäßige über Neuigkeiten informiert werden? Dann können Sie hier den [RSS Feed](#) abonnieren, uns auf [Twitter](#) folgen oder regelmäßig den Newsletter erhalten:

News abonnieren

E-Mail:

Absenden

Sonstiges

[Sitemap](#)

[Links](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)



copyright und dank © 2011 Meditationsleiter.de