










Der kleine Sonnengruss

Gut zu wissen: Achte auf einen ruhigen, tiefen Atem und passe dann die Bewegung dem Atem an. Um die Vorteile der Umkehrstellung (Kopf unten, Gesäss oben) zu geniessen, kannst du diese Stellung auch einige Atemzüge halten. Dieser Ablauf kann sowohl morgens als auch abends geübt werden.

	A	Gesäss so nahe wie möglich zu Ferse bringen, Stirn am Boden, Arme nach vorne gestreckt, tief ausatmen.
	E	Kopf sachte heben, Blick Richtung Hände. Gesäss ruht immer noch auf Fersen.
	A	In Vierfüsser kommen, Rücken zu Katzenbuckel runden. Bewegung beginnt beim Becken.
	E	Hohlkreuz, Schulterblätter zueinander hinbewegen, Brustbein heben. Bewegung beginnt beim Becken.
	A	Gesäss nach hinten und oben stossen, Brustbein Richtung Boden sinken lassen, Wirbelsäule lang werden lassen, Umkehrstellung (adho mukha shvanasana -Hund mit Gesicht nach unten 😊)!
	E	Vierfüsser, Hohlkreuz, Schulterblätter zueinander hinbewegen, Brustbein heben.
	A	Rücken zu Katzenbuckel runden, Bewegung beginnt beim Becken.
	E	Mit Gesäss Richtung Fersen, Kopf halten.
	A	Stirn auf Boden, Ausgangsposition. da capo al fine!

A =ausatmen E =einatmen