

Der Sonnengruß (auch Sonnengebet) ist die bekannteste Übung aus dem Hatha-Yoga. Er besteht aus einer fließenden Abfolge von zwölf Figuren (Asanas). Der Sonnengruß existiert in vielen Variationen und Schwierigkeitsgraden. Er wirkt belebend und spendet Energie für den ganzen Tag. Der Sonnengruß bringt Kreislauf, Körperfunktionen und Muskeln in Schwung. Am Abend soll er blockierte Energien wieder lösen.

Üben Sie zunächst die einzelnen Asanas ein. Wenn Sie diese beherrschen, können Sie dazu übergehen, sie in einer fließenden Abfolge durchzuführen und sie mit der Atmung zu verbinden. Beim Einnehmen jedes Asanas ist während des Bewegungsablaufs entweder ein tiefes Ein- oder Ausatmen vorgesehen (Ausnahme: Bauchlage, Position 6). Während Sie die Position halten, atmen Sie zusätzlich ruhig ein und aus.

Führen Sie anfangs drei bis vier Durchgänge hintereinander durch und steigern Sie die Zahl nach Bedarf.

Regelmäßig durchgeführt, erweitert der Sonnengruß die Gefäße, dehnt Muskeln und mobilisiert fast alle Gelenke, regt Durchblutung, Atmung und Kreislauf an, belebt und fördert die Harmonie in allen Systemen des Körpers.

## 1 Ausgangsposition – der Gruß



Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftgelenkbreit auseinander, Fersen und Ballen sind gleich stark belastet. Der Beckenboden ist leicht angespannt.

Stellen Sie sich vor, dass an Ihrem Scheitel ein Faden in den Himmel führt, der Sie aufrichtet.

Führen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen. Dabei atmen Sie tief aus. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und kein Hohlkreuz bilden. Halten Sie die Position für einige Sekunden.

## 2 Ausgestreckte Haltung



Atmen Sie durch die Nase ein und führen Sie dabei langsam die Hände erst in Richtung Boden und dann in einem weiten Bogen über den Kopf.

Streben Sie mit der Brust nach vorne, sodass der Brustkorb sich weitet. Vermeiden Sie dabei, ins Hohlkreuz zu fallen oder den Kopf in den Nacken zu legen. Halten Sie die Position für einige Sekunden.

## 3 Vorbeuge aus dem Stand



Atmen Sie aus und führen Sie die Arme über die Seiten nach unten. Beugen Sie sich dabei nach vorn. Legen Sie die Hände etwa auf Schulterbreite flach auf den Boden. Finger und Daumen liegen aneinander.

Ziel ist es, die Beine gestreckt zu lassen. Sollte das anfangs nicht möglich sein, beugen Sie die Beine soweit wie nötig. Dabei lassen Sie den Kopf locker hängen, sodass die Wirbelsäule sich streckt.

Verharren Sie einen Moment in dieser Position.

## 4 Der Held (links)

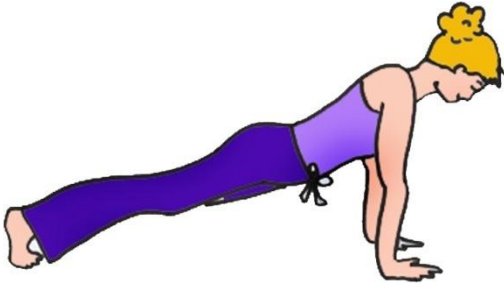


Atmen Sie ein, gehen Sie langsam in die Hocke und strecken Sie dabei das rechte Bein in einem weiten Ausfallschritt nach hinten.

Stützen Sie sich hinten mit Knie und Zehen ab. Dabei bleiben die Handflächen und der linke Fuß fest auf dem Boden.

Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und aus.

## 5 Das Brett



Atmen Sie aus und beugen Sie sich vor. Schieben Sie ihr linkes Bein nach hinten und kommen Sie in die Bretthaltung. Dabei stützen Sie sich mit den Zehen und den Handflächen ab. Die Finger sind gespreizt.

Achten Sie darauf, dass der Rücken eine gerade Linie bildet und nicht durchhängt.

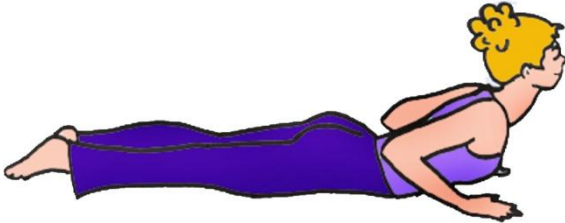
## 6 Die Bauchlage



Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper langsam zum Boden, bis Sie in der Bauchlage sind. Die Ellenbogen liegen eng an und weisen nach oben.

Legen Sie Stirn und Fußrücken auf dem Boden ab.

## 7 Die Kobra

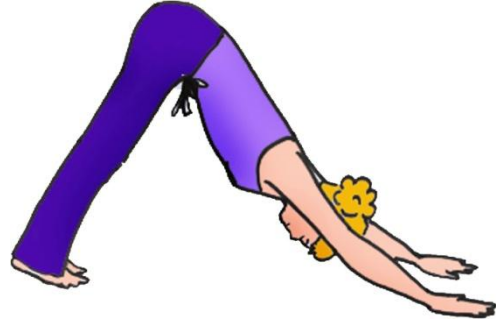


Atmen Sie tief ein, stemmen Sie Ihren Oberkörper mit den Händen nach oben und dehnen Sie den Nacken. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, sodass kein Rundrücken entsteht.

Das Becken bleibt am Boden. Die Arme sind angewinkelt.

Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position. Dabei atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

## 8 Der Hund

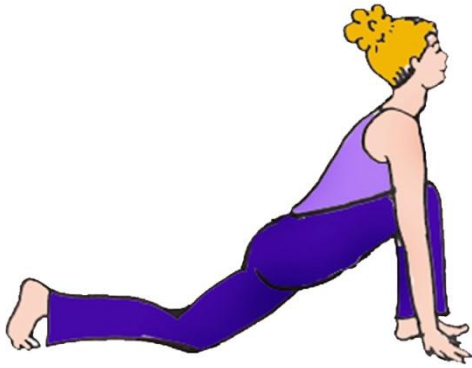


Atmen Sie aus. Lassen Sie die Stirn sinken und stellen Sie die Zehen auf. Schieben Sie das Becken nach hinten und oben, eventuell über den Vierfüßlerstand. Die Arme sind ausgestreckt und leicht gespreizt.

Der Nacken ist lang, der Rücken gerade. Idealerweise sind auch die Beine durchgestreckt und die Fersen ruhen am Boden. Bis die Beine die dafür nötige Dehnbarkeit haben, können Sie sie aber auch angewinkelt lassen.

Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position. Dabei atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

## 9 Der Held (rechts)



Atmen Sie ein. Schwingen Sie dabei Ihr rechtes Bein nach vorne und platzieren Sie Ihren Fuß zwischen den Händen (wie in Position 4, nur mit dem anderen Bein).

Strecken Sie das hintere Bein aus. Richten Sie sich auf und lassen Sie Becken und Po nach unten sinken.

## 10 Vorbeuge aus dem Stand



Kehren Sie zurück in Position 3. Beugen Sie sich dazu vor und stellen Sie die Hände links und rechts neben den rechten Fuß.

Atmen Sie aus und ziehen Sie dabei das linke Bein nach vorne zwischen die Hände. Strecken Sie die Beine so weit es geht, ohne die Hände vom Boden zu nehmen.

Entspannen Sie Rücken- und Nackenmuskeln.

## 11 Ausgestreckte Haltung



Beugen Sie die Beine leicht und richten Sie sich langsam aus der Hüfte auf. Dabei atmen Sie ein. Der Rücken bleibt möglichst gerade.

Führen Sie gleichzeitig die ausgestreckten Arme im weiten Bogen über den Kopf, bis Sie wie in Position 2 stehen.

Dehnen Sie die Brust und achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz bilden und Ihr Becken stabil bleibt.

## 12 Der Gruß



Atmen Sie aus und führen Sie die Arme in einem weiten Bogen über die Seiten nach unten.

Führen Sie anschließend die Hände wieder vor der Brust zusammen wie in Position 1.