

DEN SONNENGRUß KENNENLERNEN – EINE LÄUFERSPEZIFISCHE VARIANTE

- ☉ die Übungen ① - ⑩ als Übungsfolge fließend nacheinander ausführen
- ☉ dabei den Atem ruhig fließen lassen
- ☉ in den einzelnen Positionen kurz innehalten
- ☉ auf eine saubere Übungsdurchführung achten
- ☉ mehrere Durchgänge durchführen (4 bis 8 x)



- ☉ Aufrechter Stand
- ☉ Blick nach vorn
- ☉ ruhig atmen

①



- ☉ Mit dem Einatmen die Arme über vorn nach oben führen
- ☉ den Händen nachschauen
- ☉ weiter atmen ...

②



- ☉ ... mit der Ausatmung den Oberkörper (OK) absenken
- ☉ wenn möglich, Beine gestreckt (ansonsten Beine leicht gebeugt) lassen
- ☉ weiter atmen ...

③



- ☉ mit der Ausatmung das rechte Bein weit nach hinten abstellen (großer Ausfallschritt)
- ☉ den Blick nach schräg vorn richten
- ☉ weiter atmen ...

④



- ☉ mit der Ausatmung das andere Beine dazustellen
- ☉ Spannung halten
- ☉ weiter atmen ...

⑤



- ☉ mit der Ausatmung den Körper sachte ablegen
- ☉ weiter atmen ..

⑥



- ☉ mit der Ausatmung den OK leicht anheben – Blick nach vorn

⑦

☉ weiter atmen ...



- ☉ mit der Ausatmung das Gesäß nach oben schieben
- ☉ einige Atemzüge halten

⑧



- ☉ mit der Ausatmung den rechten Fuß nach vorn zwischen oder neben die Hände stellen
- ☉ den Blick nach schräg vorn richten
- ☉ weiter atmen ...

⑨



- ☉ mit der Ausatmung das linke Bein von vorn holen und den OK hängen lassen
- ☉ weiter atmen
- ☉ Beine, wenn möglich gestreckt, sonst leicht gebeugt

⑩



- ☉ mit der Ausatmung den OK anheben und in die Ausgangsstellung zurückkommen ①
- ☉ den nächsten Durchgang beginnen

Die Übung „Sonnengruß“ dient der Entspannung und Harmonisierung des Körpers.

Am Morgen ausgeführt regt sie den Kreislauf an und lässt uns Energie tanken, am Abend ausgeführt setzt sie blockierte Energien frei und sorgt für einen Ausgleich im Körper.

Der Fokus der Sonnengruß-Läufervariante ist auf eine saubere Übungsausführung gelegt. Die Kombination mit der Atmung folgt in einem nächsten Schritt.

Die einzelnen Übungsschritte werden jeweils kurz gehalten, während der Atem ruhig weiter fließt. Zur Vereinfachung werden die Übungsschritte 3 bis 11 mit einer Ausatmung eingeleitet und anschließend ruhig weiter geatmet.

Zu Beginn ist eine Wiederholung der Übungsfolge von 4 bis 8 Durchgängen angedacht. Die Durchgänge können nach und nach bis auf 12 erhöht werden.

Die Übungen sollten im eigenen Bewegungsspielraum und ohne körperliche Beschwerden ausgeführt werden.

Wünschen Sie spezielle Informationen zum Thema „Yoga“ oder suchen Sie ein persönliches Coaching, so freut sich unsere Kooperationspartnerin Julia Szawarski (www.satkara-yoga.de) über Ihre Anfrage.

Wir wünschen viel Spaß beim Üben!

Das Team des Moerser Laufladens