

## Der Sonnengruß

Eine Entspannungsübung am Morgen hilft Ihnen, gut in den Tag zu starten. Meine Vitalität stellt Ihnen eine bekannte Übung vor: den Sonnengruß.

14.09.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Die Übungsfolge:- Beide Hände vor den Brustkorb nehmen und ausatmen

- Einatmen und gleichzeitig beide Arme nach oben und hinten strecken, Schultern, Schulterblätter zusammenführen, Gesäß anspannen
- Ausatmen, Oberkörper nach unten beugen und mit beiden Händen den Boden berühren
- Einatmen und dabei das linke Bein nach hinten strecken und den Fuß aufsetzen. Das rechte Bein gut strecken, Oberkörper richtet sich auf
- Atem anhalten und auch das zweite Bein nach hinten stellen, die Arme sind durchgedrückt
- Ausatmen, dabei Stirn und Brust den Boden berühren lassen
- Einatmen, dabei den Oberkörper anheben (siehe Bild)
- Ausatmen, dabei mit dem Becken hochkommen, die Ferse auf den Boden drücken, die Arme sind durchgedrückt
- Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne stellen (analog Nummer 3), Arme aufrichten und nach hinten strecken

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1444>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Ausatmen und dabei auch mit dem linken Fuß nach vorne kommen, die Beine durchstrecken, die Hände auf dem Boden
- Einatmen, beide Arme über den Kopf strecken
- Ausatmen und beide Arme zur Hüfte führen

Dies ist ein halber Zyklus. Man wiederholt die Folge dann mit dem anderen Bein. So ist ein Zyklus vollendet. Zur Aufwärmung empfehlen sich 3 komplette Sonnengrüße.

*Tipp der Redaktion: Führen Sie den Yoga-Sonnengruß ganz einfach selbst aus. Besuchen Sie unseren Shop und laden Sie sich kostenlos unser ansprechendes und hilfreiches E-Paper runter. Mit Hilfe von Bildern lässt sich diese Übung noch leichter nachstellen.*