

### 3. Sonnengebet

**Wirkungen:** Vorbereitung für die Asanas. Er dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt. Regt Herz-Kreislauf-System an. Hilft morgens schnell aktiv zu werden. Hilft abends blockierte Energien wieder frei zu setzen.



1. Ausatmen



2. einatmen



3. ausatmen



4. einatmen



5. Atem anhalten



6. ausatmen



7. einatmen



8. Ausatmen



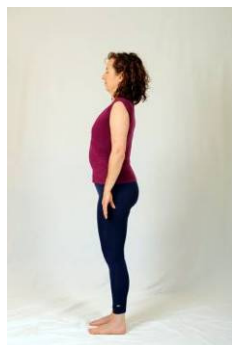
9. einatmen



10. ausatmen



11. Einatmen



12. ausatmen

1. Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammenlegen
2. Einatmen, Oberkörper und Arme heben und leicht nach hinten, Schulterblätter zusammen. Gesäß anspannen, nach Oben schauen.
3. Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße. Hände und Füße bilden eine Linie. Kopf zum Knie, Knie wenn nötig etwas beugen.
4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben, Ausfallschritt
5. Atem anhalten, auch linkes Bein nach hinten geben, schiefe Ebene, Körper ist ganz gerade.
6. Ausatmen, Knie, Brust, Stirn auf Boden legen, Schultern nach Hinten.
7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben (Kobra), Gesäß angespannt, Füße und Fersen zusammen.
8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken (Hund – umgekehrte V), Kopf schaut zu Füßen, Arme sind gestreckt.
9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach Vorne geben, zwischen die Hände.
10. Ausatmen. Beide Füße nach Vorne geben. Füße und Hände bilden eine Linie. Kopf zum Knie.
11. Einatmen, Arme und geraden Rücken anheben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.
12. Ausatmen, Arme senken