

Der Sonnengruß auf dem Stuhl

	Aufrechter Sitz, Schultern nach hinten ziehen, lange Wirbelsäule, mit den Sitzbeinhöckern und den Füßen gut erden		Einatmen Arme über die Seiten nach oben kreisen		Ausatmen Neige dich vorsichtig nach rechts, greife das rechte Schienbein
Tadasana Bergposition		Urdhva hastasana		Uttanasana Vorbeuge	

	Einatmen Ziehe das rechte Knie zu dir ran, alternativ den Oberschenkel greifen und das Bein ausstrecken		Ausatmen Neige dich vorsichtig nach links, greife das linke Schienbein		Einatmen Ziehe das linke Knie zu dir ran, alternativ den Oberschenkel greifen und das Bein ausstrecken
Dehnung / rechts		Uttanasana Vorbeuge		Dehnung / links	

	Ausatmen beide Füße wieder erden, komme zurück in die Bergposition kurz nachspüren			Mudra der Dankbarkeit	
Tadasana Bergposition					

	Einatmen Arme über die Seiten nach oben kreisen		Ausatmen Die rechte Hand nach unten gleiten lassen, Blick in die rechte Hand, der linke Arm zieht von oben nach rechts rüber		Einatmen Arme wieder zum Himmel strecken
Urdhva hastasana		Seitdehnung rechts		Urdhva hastasana	

	Ausatmen Die linke Hand nach unten gleiten lassen, Blick in die linke Hand, der rechte Arm zieht von oben nach links rüber		Ausatmen Lege die rechte Hand sanft auf das linke Knie ab		Einatmen Fächere die linke Hand so weit wie möglich nach links auf, so als ob du jemanden grüßen wolltest.
Seitdehnung links				Matsyendrasana Drehsitz	

	Ausatmen Lege die linke Hand auf das rechte Knie		Einatmen Fächere jetzt die rechte Hand so weit wie möglich nach rechts auf, der Blick folgt vorsichtig		Ausatmen Komme zurück in die Ausgangsposition - in den Berg - Verweile hier für ein paar Atemzüge
Berghaltung - Variante		Matsyendrasana Drehsitz		Tadasana Bergposition	

	Einatmen Ellbogen anwinkeln und zurück ziehen, Handflächen nach vorne nehmen		Ausatmen Hände an die Stuhllehne, Rücken gerade und nach vorne beugen		Einatmen das rechte Bein anheben und durchstrecken
Bhujangasana Kobra		Herabschauender Hund Var.		Dreibeiniger Hund	

	Ausatmen Bein wieder absetzen		Einatmen das linke Bein anheben und durchstrecken		Ausatmen Bein wieder absetzen
Herabschauender Hund Var.		Dreibeiniger Hund		Herabschauender Hund Var.	

	Einatmen beide Beine anheben und durchstrecken, Rücken bleibt gerade		Ausatmen Beine gestreckt absetzen, nur die Fersen berühren den Boden. Oberkörper zieht nach vorne, Arme strecken nach hinten raus		Einatmen Arme über hinten nach vorne und nach oben nehmen, Füße aufstellen
		Adho mukha svanasana		Urdhva hastasana	

	Ausatmen In die Ausgangsposition zurück kommen, die Hände vor das Herz nehmen und nachspüren.	Den Sonnengruß beim nächsten Durchgang mit links beginnen. Du kannst jede Position gerne auch ein paar Atemzüge halten. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Üben! Namaste! <i>Kerstin</i>			
Tadasana Bergposition		www.so-ham.de			