



## Der **SONNENGRUSS** auf dem Stuhl

Diese Variation vom Sonnengruß, eine dynamische Abfolge von Yogaübungen, eignet sich besonders für Menschen, die nicht lange Stehen können. Der Sonnengruß kann zu jeder Tageszeit geübt werden. Er dehnt die Muskulatur, macht die Wirbelsäule elastisch und regt den Kreislauf an. Bitte nicht mit vollem Magen üben.

Gib deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele für eine kurze Zeit deine Aufmerksamkeit. Richte dich auf, atme durch und entspanne. Danach wirst du konzentrierter und gut gelaunt weitermachen können.

Setze dich für die Übungen auf das vordere Drittel deines Stuhles, Beine und Füße sind parallel und fest auf dem Boden. Der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern sind locker.

Übe achtsam und in Verbindung mit deinem Atem. (Einatmen=EA, Ausatmen=AA)

### **Viel Spaß dabei!**

- EA mit den Händen über die Seiten einen Halbkreis beschreiben
- AA Handflächen vor der Brust aneinander (Namaste-Mudra), Unterarme parallel zum Boden
- EA Arme weit nach oben strecken, Blick zu den Händen
- AA nach vorn beugen, Arme beschreiben über die Seiten einen Halbkreis, aushängen
- EA Hände aufstellen (Boden oder Beine), Arme strecken, Blick nach vorn
- AA wieder nach unten aushängen, Hände können Stuhlbeine greifen, Rücken rund
- EA nach oben aufrichten, Hände greifen hinter dem Rücken die Stuhllehne, Schulterblätter zusammenziehen, Brustkorb öffnen, Kopf leicht in den Nacken
- AA Hände auf die Oberschenkel legen, Rundrücken, Kinn Richtung Brustkorb
- EA Arme wieder in einem Halbkreis weit nach oben strecken, Blick zu den Händen
- AA Arme absenken, Handflächen aneinander (Namaste-Mudra), Lächeln :)

...wiederholen

*Die alten Yogis sagen: Übe den Sonnengruß an jedem Morgen so oft, so alt wie du bist. :)*