

(11a) Rücken gerade!



(11b) einatmen



(12) ausatmen (1) einatmen, ausatmen



(2) einatmen



(3) ausatmen



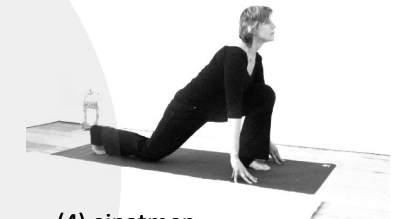
Surya Namaskar - Der Sonnengruß

- (1) Namasté: Grußhaltung
- (2) Hochstrecken: kein Hohlkreuz
- (3) Vorbeuge: Kopf hängen lassen
- (4) Sprinter: Knie zum Boden, Blick nach vorn
- (5) Liegestütz: gerader Körper
- (6) Bauchlage: Knie, Brust, Stirn zum Boden
- (7) Kobra: Schultern runter, Kopf hoch, Gesäßspannung
- (8) Hund: Gesäß hoch, Oberkörper strecken
- (9) Sprinter: mit Schwung Fuß vor, Kopf hoch
- (10) Vorbeuge: ganz hängen lassen
- (11) Strecken: mit geradem Rücken hochkommen
- (12) Arme senken: Stille

(10) ausatmen



(4) einatmen



(9) einatmen



(8) ausatmen



(7) einatmen



(6) ausatmen



(5) Luft anhalten

