

YOGA Sonnengruß

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist die klassische Aufwärmübung im Yoga. Durch die Aktivierung der gesamten Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems wird der Körper optimal auf die Asanas vorbereitet. Es ist eine dynamische Abfolge von zwölf Positionen, die fließend ineinander übergehen und dabei mit dem eigenen Atemrhythmus koordiniert werden. Du kannst den Sonnengruß auch als eigene Übung zwischendurch praktizieren, um deine Energiereserven wieder aufzuladen.

Erweckt deine Lebensenergie und schenkt dir Selbstvertrauen

Beginne den ersten Durchlauf mit dem rechten Bein - Beim zweiten Durchlauf mit dem linken Bein nach hinten. - Eine Runde besteht aus zwei Durchläufen. Übe mindestens drei Runden täglich.

E = Einatem
A = Ausatem

