

Der Sonnengruß, Sūrya-namaskara

Variationen mit steigendem Schwierigkeitsgrad. Verschiedene Atemführungen, Arm- bzw. Beinhaltungen sind möglich

Einatmen EA / Ausatmen AA

Tadāsana - EA Gruß nach oben

AA Vorbeuge - EA Läufer - AA/ EA/ AA Hund 1

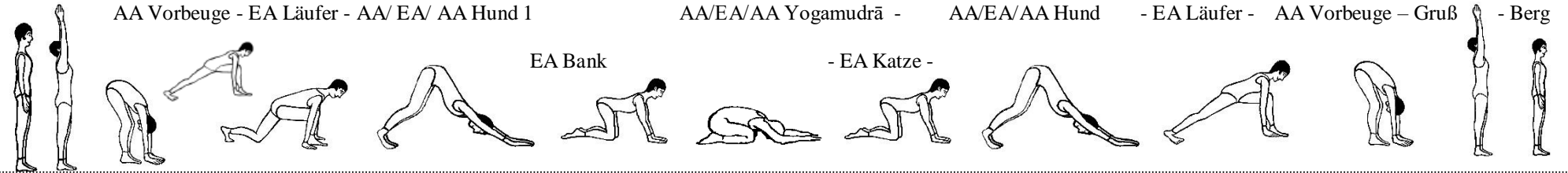
AA/EA/AA Yogamudrā -

AA/EA/AA Hund

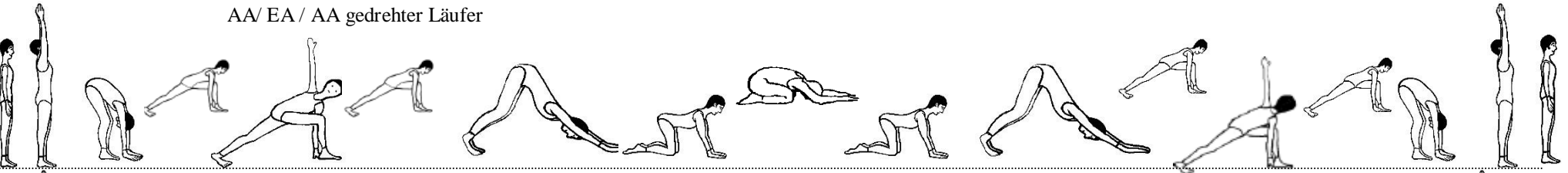
- EA Läufer -

AA Vorbeuge - Gruß

- Berg

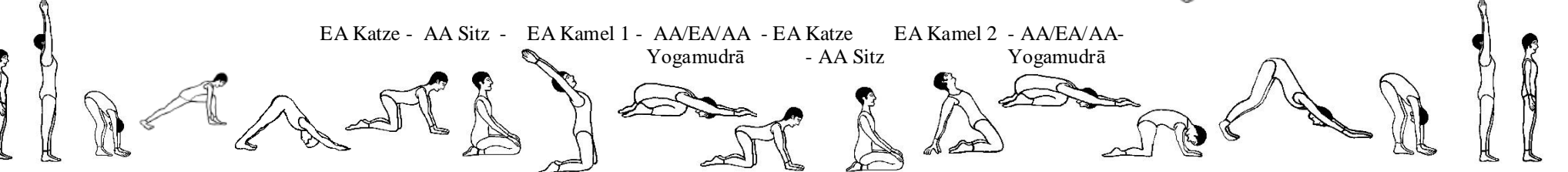


AA/ EA / AA gedrehter Läufer



EA Katze - AA Sitz - EA Kamel 1 - AA/EA/AA - EA Katze

EA Kamel 2 - AA/EA/AA- Yogamudrā - AA Sitz



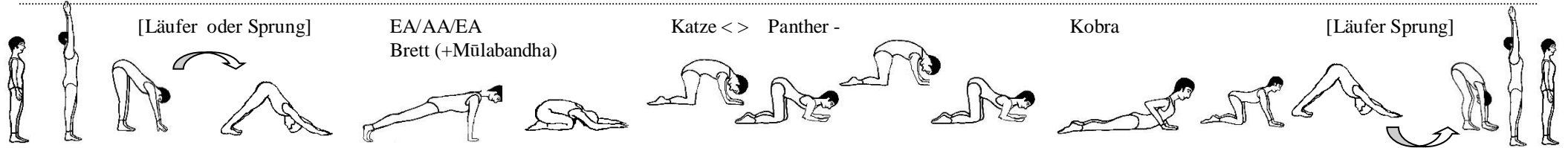
[Läufer oder Sprung]

EA/AA/EA Brett (+Mūlabandha)

Katze <> Panther -

Kobra

[Läufer Sprung]



Virabhādrāsana Held 1

EA/AA/EA Brett (+Mūlabandha) - Kobra - Katze - Hund

