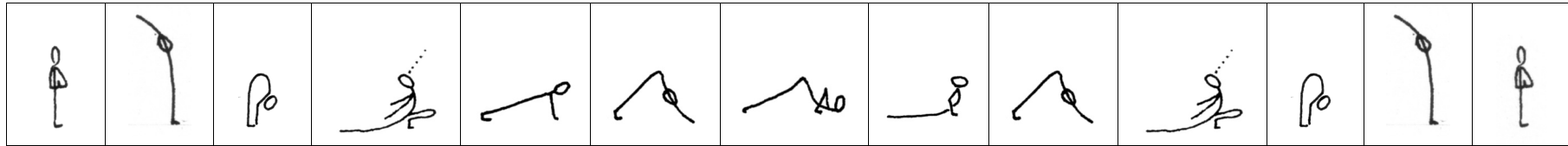


## Surya Namaskar – der Sonnengruss: Variante 2 (nach Robert Coffet)



AA: ausatmend, EA: einatmend, Khumbhak: Atem anhaltend

- Aufrechter Stand, Fussinnenkanten parallel im Abstand von zwei Fingerbreit, Hände in Shiva Mudra, AA.
- EA Hände über den Scheitel führen bis die Arme gestreckt sind, Handinnenflächen nach vorne öffnen, Daumen einhaken, Schultern öffnen, Kumbhak.
- AA die gestreckten Arme hinunter führen und den Beinen entlang gleitend in eine Vorbeuge kommen. Die Zeigefinger umschliessen die grossen Zehen, die Daumen liegen auf den Zehenwurzeln und die Handballen berühren sich. Hände lösen und flach neben den Fersen platzieren.
- Mit dem linken Fuss (2. Runde mit dem rechten) einen grossen Ausfallschritt zurück, linke Zehen aufgestellt, linkes Knie sinkt auf Matte. Das rechte Knie nach vorne stossen, bis der Oberschenkel waagrecht steht und die Ferse unter dem Gesäss platziert ist. Der hintere Fuss legt sich auf den Fussrücken. Die Schultern sind offen. Beide Arme gestreckt nach hinten unten ziehen, Handinnenflächen nach aussen, Finger geschlossen der Blick geht nach oben, Kumbhak.
- Langsam zurückkommen bis der Oberkörper wieder senkrecht steht und dann die Hände ablegen.
- Kumbhak Bretthaltung, d.h. das gebeugte Bein auch nach hinten strecken auf die Fussballen stellen; eine Linie von den Fersen bis zum Hinterkopf.
- Gesäss hochstossen in die Hundestreckung AA, die Fersen zu Boden senken und den Rücken rückbeugen.
- Kumbhak Ellbogen etwas anwinkeln und Gesicht voran direkt hinunter in die Bauchlage abtauchen. Füsse ablegen.
- EA aufrollen in eine Kobra. Fersen sind geschlossen, Ellbogen nahe am Oberkörper, Brust geöffnet.
- Zehen aufstellen und zurückstossen in die Hundehaltung, AA, die Fersen zu Boden senken und den Rücken rückbeugen.
- Mit dem linken Fuss (2. Runde mit dem rechten) einen grossen Ausfallschritt zurück, rechtes Knie ist am Boden, dann das linke Knie nach vorne stossen und die Arme wieder nach hinten unten strecken, Blick zur Decke.
- Langsam zurückkommen bis der Oberkörper wieder senkrecht steht und dann die Hände ablegen.
- Den rechten Fuss auch nach vorne bringen (2. Runde den linken Fuss), AA, die Hände aussen neben den Fersen platzieren, entspannen.
- EA Wirbelsäule aufrollen, die Hände gleiten den Beinen entlang, Daumen beim Hochkommen einhaken und die Arme senkrecht über den Scheitel strecken, ganzer Körper strecken.
- Kumbhak Rückbeuge. Zurück in die Senkrechte kommen, Handflächen schliessen, AA Arme senken in Shiva Mudra. Andere Seite üben.