
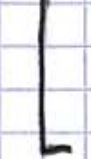



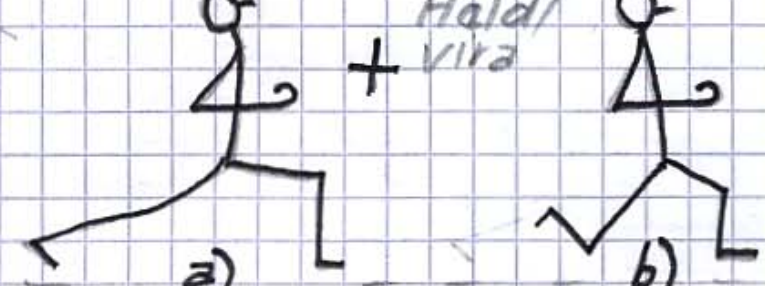
1)  **tadasana / Berg**
 gesammelt stehen
 -



2)  **uttanasana /**
 Vorwärtsbeuge
 +

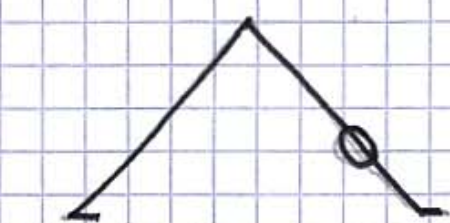
3)  **uttanasana /**
 Vorwärtsbeuge
 +

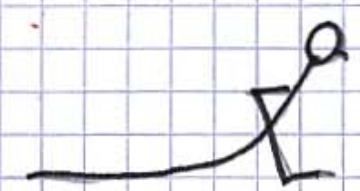
a) zuerst re Bein nach vorn
 • Wiederholung li Bein nach vorn


4)  -


5)  **Hald/vira**
 +


a)  b) 

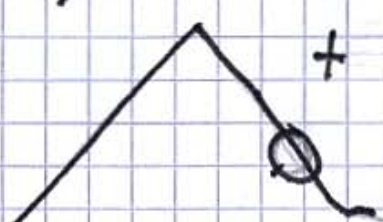
6)  **adho mukha**
svanasana
 Hund mit
 Gesicht nach
 unten
 +

7)  **bhujangasana**
 Kobra
 +

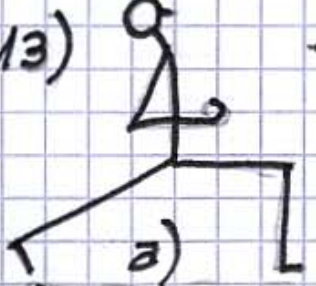
8)  **Arme seitlich**
 ausbreiten
 +

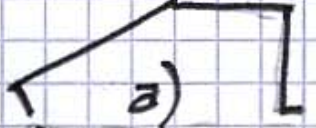

9)  -


10)  **bhujangasana**
 Kobra
 +


11)  **adho mukha svanasana**
 Hund mit Gesicht nach
 unten
 +
 in eingeatmetem Zustand
 bleiben


12)  **re Bein nach vorne**
 (zwischen beide
 Hände)
 -


13)  **jñana mudra**
 Geste d. Weis-
 heit
 +

a)  b) 

14)  **uttanasana / Vorbeuge**
 linkes Bein nach vorne
 neben das rechte Bein
 -

15)  **tadasana: Arme in grossem**
 Kreis - die Sonne nachahmend
 über die Seiten n. oben
 führen + Handfläche in der
 Mitte vereinigen
 +

16)  - **Im Kontakt mit der Ausatmung**
 in die Ausgangshaltung
 kommen, dabei gefaltete Hände
 zum Herzen führen (die Sonne
 wohnt im Herzen)

 **Adho mukha-svanasana**
 - Knie beugen
 Variante: Gebeugte
 Knie

 **Variante:**


Indem die regelmässige Praxis von surya-namaskara die Atmung vertieft + vervollkommenet, wird das Abwehrsystem gestärkt. Das dynamische Üben fördert den Knochenstoffwechsel und die Durchblutung, regt den Blutkreislauf und den Lymphfluss an + stärkt die Herzaktivität. Nicht zuletzt baut surya-namaskara die Stresshormone ab und wirkt Depressionen entgegen.