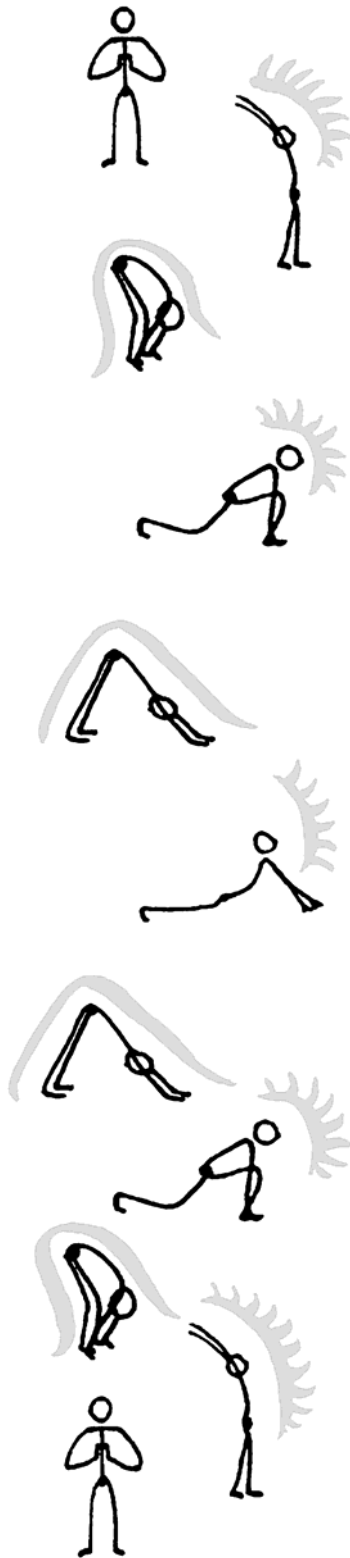


## Der Sonnengruß



1. **Ausatmen** in der Grußhaltung
2. **Einatmen**: Arme vor dem Körper nach oben führen und den Brustraum weiten.  
Dabei den Beckenboden aktivieren (Vorsicht Hohlkreuz!).  
Blick nach oben wandern lassen.
3. **Ausatmen**: Arme vor dem Körper nach unten führen.  
Becken nach hinten schieben und aus den Hüftgelenken nach vorne beugen, Knie leicht beugen.  
Die Knie so weit beugen, dass die Finger oder die Hände schulterbreit neben den Füßen den Boden berühren.  
Blick auf den Boden richten.
4. **Einatmen**: Mit dem **linken** Fuß einen weiten Ausfallschritt nach hinten machen, die Zehen des linken Fußes sind aufgestellt.  
Brustraum weiten.  
Blick in die Weite richten.
5. **Ausatmen**: Rechten Fuß nach hinten neben den linken stellen, Abstand hüftbreit. Knie leicht beugen.  
Handwurzeln fest in den Boden drücken, der Kopf ist zwischen den Armen.  
Mit dem Kreuzbein nach hinten oben streben.  
Der Rücken ist vom Hinterkopf bis zum Po in einer geraden Linie.  
Blick nach unten richten.
6. **Einatmen**: Becken sinken lassen, dabei rutschen die Füße etwas nach hinten.  
Handwurzeln fest in den Boden drücken, die Arme sind gestreckt.  
Die Zehen sind aufgestellt.  
Den Beckengürtel kraftvoll anspannen.  
Blick in die Weite richten
7. **Ausatmen**: Becken nach oben bringen, dabei die Füße etwas herziehen.  
Sonst wie in 5.
8. **Einatmen**: Blick nach vorne richten.  
Mit Schwung den **linken** Fuß zwischen die Hände stellen.  
Sonst wie 4.
9. **Ausatmen**: Rechtes Bein neben das linke stellen.  
Kreuzbein nach oben dehnen.  
Blick auf den Boden.
10. **Einatmen**: Becken sinken lassen und in die Knie gehen.  
Füße fest in den Boden drücken und zum Stehen hochkommen. Dabei die Hände vor dem Körper nach oben führen.  
Blick folgt den Armen.  
Sonst wie in 2.
11. **Ausatmend** in die Grußhaltung zurückkehren.

Das ist die erste Hälfte des Sonnengrußes. Für einen vollständigen Sonnengruß noch einmal durch die zehn Haltungen gehen. Dieses Mal in 4. das *rechte* Bein nach hinten und in 8. das *rechte* Bein zurück.