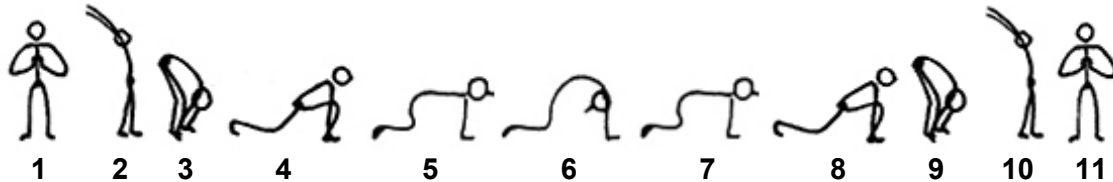


Der „kleine“ Sonnengruß

Dies ist eine sehr rüchenschonende Variante des Sonnengrußes, besonders empfehlenswert bei bestehenden Rückenschmerzen und Verspannungen. Sie eignet sich auch gut als „Warm-up“, wenn man z. B. morgens noch nicht gleich so fordernd einsteigen will.

Übungsablauf:



1. **Ausatmen** in der Grußhaltung
2. **Einatmen**: Arme vor dem Körper nach oben führen und den Brustraum weiten.
Dabei den Beckenboden aktivieren (Kein 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**: Rechtes Knie nach hinten neben das linke stellen, Abstand hüftbreit.
Neutraler 4-Füßler-Stand.
Einatmen: Handwurzeln fest in den Boden drücken, die Arme sind gestreckt. Vom Becken beginnend von unten nach oben Wirbel für Wirbel den Rücken hohl werden lassen, bis oben zwischen den Schulterblättern eine Rinne entsteht.
Blick in die Weite richten
6. **Ausatmen**: Vom Becken beginnend von unten nach oben Wirbel für Wirbel den Rücken rund werden lassen, den Bauch einziehen, v. a. den unteren Rücken nach oben wölben.
Blick nach unten richten
7. **Einatmen**: Vom Becken beginnend von unten nach oben Wirbel für Wirbel den Rücken hohl werden lassen, bis oben zwischen den Schulterblättern eine Rinne entsteht.
Blick in die Weite richten.
Ausatmen: Neutraler 4-Füßler-Stand.
8. **Einatmen**: Blick nach vorne richten.
Mit Schwung den **linken** Fuß zwischen die Hände stellen. Rechtes Knie bleibt am Boden.
Brustraum weiten. Blick in die Weite richten.
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.