



## KNOFF YOGA Level 1 Discovery SONNENGRUß – Surya Namaskar

	Deutsch	Sanskrit	English	Atem	Blick
0	<b>Bergposition</b>	Tadasana	Mountain	AUS	gerade
1	<b>Hand zu Hand</b>	Urdhva Hastasana	Upward Hands	ein	Daumen
2	<b>Stehende Vorwärtsbeuge</b>	Uttanasana	Standing Forward Bend	AUS	Nase
3	<b>Halbe stehende Vorwärtsbeuge</b>	Ardha Uttanasana	Half Standing F/Bend	ein	Stirn
4	<b>Abschauender Hund</b>	Adho Mukha Svanasana	Downward Facing Dog	AUS	Zehen
5	<b>Kuh</b>	Marjariasana 1	Cow	ein	Stirn
6	<b>Katze</b>	Marjariasana 2	Cat	AUS	Hüfte
7	<b>Kuh</b>	Marjariasana 1	Cow	ein	Stirn
8	<b>Abschauender Hund</b>	Adho Mukha Svanasana	Downward Facing Dog	AUS	Zehen
9	<b>Halbe stehende Vorwärtsbeuge</b>	Ardha Uttanasana	Half Standing F/Bend	ein	Stirn
10	<b>Stehende Vorwärtsbeuge</b>	Uttanasana	Standing Forward Bend	AUS	Nase
11	<b>Hand zu Hand</b>	Urdhva Hastasana	Upward Hands	ein	Daumen
12	<b>Bergposition</b>	Tadasana	Mountain	AUS	gerade

### Anm.:

Die 12 Bewegungen im Sonnengruß stehen u. a. für die 12 Tierkreiszeichen. 12 Atemzüge = 6 ein, 6 aus

### ATEM & BEWEGUNG

Generell (ausgen. niedr. Blutdruck: umdrehen):

- WEG v.d. Schwerkraft = EINatmen
- MIT der Schwerkraft = AUSatmen

Mit dem ersten Atemzug zu Ujjayi Pranayama wechseln, deine Yoga Praxis durch beibehalten.

- Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause (4 Teile zu jedem Atemzug)
- Ein- und Ausatmen dauert gleichlang und ist gleich intensiv.
- Die Pausen dauern gleich lang

Der Atem gibt den Rhythmus vor, die Bewegung folgt ihm. Beweg dich fließend, anmutig und ruhig.

Aktiviere den Beckenboden (Mula Bandha, Uddiyana Bandha).

Arbeite mit den Hand- und Fußgewölben (Hasta Bandha, Pada Bandha)

Absicht und Wirkung der Sonnengröße (min. 6 beim Yoga Praktizieren zu Hause), u.a.:

- Aufwärmen aller Körpersysteme
- Synchronisiere die Bewegung mit der Atmung
- Beckenboden etablieren
- Die Sinne nach Innen zu richten
- U.v.m

## Surya Namaskar – Sun Salutations

