



Sonnengruß - *sūrya namaskara*

Der Sonnengruß ist ein dynamischer Zyklus aus zwölf Teilen. Der Körper bewegt sich aus der Vertikalen zum Boden hin, wird dabei immer horizontaler und kehrt schließlich wieder in den vertikalen Stand zurück. Öffnende und schließende Bewegungen wechseln sich im dynamischen Bewegungsfluss ab.

Die Bewegung setzt zentriert in der unteren Brustwirbelsäule an. Im Lendenbereich sollte sich der Bewegungszyklus nicht bemerkbar machen.

Obwohl die den Brustraum öffnende Bewegung eher zur Einatmung passt und die den Rumpf zu Beinen oder Boden schließende Bewegung mehr zur Ausatmung, empfiehlt es sich den Atem frei fließen zu lassen. Atmung und Bewegung kommen über mehrere Runden in einen harmonischen Fluss.

Literaturempfehlung: *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill

