



laghu sūrya namaskar „Der kleine Sonnengruß“

Aktivierung






**Wenn man den Blick auf das Ganze lenkt,
ist jedes einzelne ein Geschenk.**

Alexa Feser

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten
und die Verantwortung über dich selbst liegt bei dir.

Übungen

	2 min.	tadāsana Gleichmäßige Ausrichtung im Stehen
<p>laghu sūrya namaskar „Der kleine Sonnengruß“ (Variante)</p>  <p>EA AA EA AA EA AA ↑ AA EA AA EA ↑ EA AA</p> <p>EA beim Wechsel AA beim Wechsel</p> <p>❖ Atemführung mit der BW</p> <p>Der Sonnengruß wurde ursprünglich morgens (05:00-05:30 Uhr) mit dem Blick zur Sonne geübt. Damit wurde die Sonne, Gottheit für Gesundheit und Lebenskraft angebetet. Ein fester Bestandteil war damals bei der täglich vollzogenen spirituellen Praxis der Sonnengruß. Wiederholung 12- mal oder ein Vielfaches davon. Mit etwas Übung entsteht eine Sicherheit in der Abfolge und das gāyatrī-mantra kann als energetische Unterstützung im Flow rezitiert werden. Dies findest du in meiner Playlist auf Spotify im Bereich YOGAMĀLĀ MANTRA.</p> <p>EA = Einatmen / AA= Ausatmen</p>		
	2 min.	Nachspüren

