

Sonnengruß light

Kurze Übungsreihe – überall durchführbar – schnell oder langsam – vereint alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule



Ich grüße mich

Hände vor Herz zusammenlegen, Kopf neigt sich zum Herzen



Ich grüße die Welt

Arme ausbreiten



Ich grüße den Himmel

leichte Rückwärtsbeuge



Ich grüße die Erde

Finger berühren die Erde, Knie beugen, Vorwärtsbeuge



Erhebe mich in den Adler

Beine beugen, parallel zum Boden, Arme ausbreiten



Richte mich auf in den Halbmond nach rechts und links

Handflächen zusammenlegen oder Arme parallel und seitlich dehnen



Ich sammle mich wieder im Herzraum

Beine beugen, stabiles Becken, Hände vor dem Herzen zusammenlegen



Ich schaue mich neugierig um: nach rechts und links

Hände vor dem Brustbein in der Drehung aus der Taille heraus, Becken stabil