

## Sonnengruß A



### Was ist Vinyasa Power Yoga?


Vinyasa Power Yoga ist ein aus dem Ashtanga Yoga abgeleiteter Yogastil, der westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität verbindet, ohne ins Esoterische abzutauchen.

**Yinyasa** = atemsynchrone Bewegung

**Power** = Dynamik

**Yoga** = Einheit

Yoga trainiert den gesamten Körper: hält die Muskeln geschmeidig, den Körper beweglich und die Energiebahnen im Fluss. Die intensive Atmung füllt den Körper mit Sauerstoff, bringt den Kopf zur Ruhe und führt somit zu einer Entspannung von Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Yoga-Training hilft beim **Fettab- und Muskelaufbau**.

<b>Sonnengruß (Suryanamaskar A)</b>		
<p>Mit ein paar Sonnengrüßen wird der Körper erwärmt. Der Sonnengruß ist eine klassische Yogaübung, die aus einer fließenden Abfolge mehrerer Asanas (Körperübungen) besteht. Der Sonnengruß-Zyklus stimuliert alle inneren Organe und streckt und beugt die Wirbelsäule sowie alle Muskelgruppen. Das Tempo wird durch den eigenen Atemrhythmus bestimmt: Beim <b>Einatmen</b> wird die <b>Wirbelsäule gestreckt</b> und beim <b>Ausatmen</b> wird sie nach vorn <b>gebeugt</b>.</p>		
1		<p><b>Berghaltung</b> (<b>Tadasana</b> oder auch <b>Samasthiti</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ stabiler, aufrechter Stand</li> <li>➔ Füße eng aneinander gestellt</li> <li>➔ Zehen gestreckt</li> <li>➔ Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt</li> <li>➔ vordere Oberschenkelmuskulatur aktiv</li> <li>➔ Kniescheiben hochgezogen</li> <li>➔ Unterbauch und Beckenboden nach oben und hinten gezogen</li> <li>➔ langgestreckter Hals</li> <li>➔ Kinn leicht gesenkt</li> <li>➔ Blick (Drishti) vorne</li> </ul>
<p><b>ausatmen</b></p>		

**Power Yoga bringt Dir die Beweglichkeit der Kindheit zurück.**

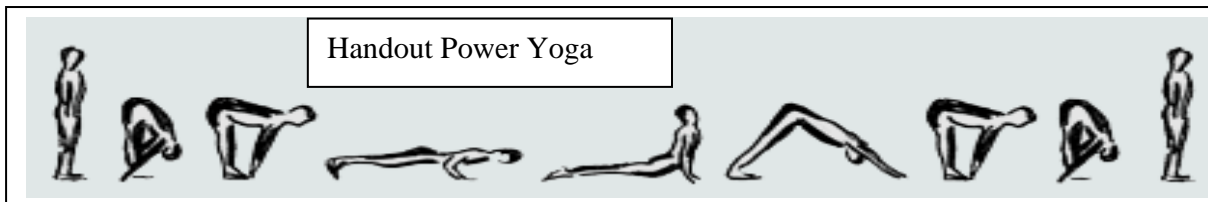


Bild: www.wohlfuehlbereich.de

<p>2</p> <p><b>einatmen</b></p>	<p><b>Berghaltung mit gestreckten Armen</b> (Tadasana-Urdhva-Hastasana)</p> <p>(Alternativ: Arme schulterbreit halten und den Blick nach vorne gerichtet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Arme über die Seite oder über vorne hoch <b>über den Kopf</b> anheben</li> <li>→ Blick zu den Händen</li> <li>→ Schultern bleiben <b>entspannt</b></li> </ul>
<p>3</p> <p><b>ausatmen</b></p>	<p><b>Vorbeuge</b> (Uttanasana)</p> <p>(Alternativ: Beine beugen, vorrangig ist der lange Rücken)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Oberkörper sinkt mit <b>langen Armen</b> über vorne oder über die Seite und mit einem langen <b>Rücken</b> nach unten in die <b>Vorbeuge</b></li> <li>→ Oberschenkelmuskulatur <b>aktiv</b></li> <li>→ Hände haben <b>immer Kontakt</b> – mit dem Boden oder mit dem Schienbein</li> </ul>
<p>4</p> <p><b>einatmen</b></p>	<p><b>Vorbeuge gestreckt</b> (Ardha-Uttanasana)</p> <p>(Alternativ: Hände auf die Schienbeine auflegen, Beine sind in jedem Fall gestreckt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ aus der Vorbeuge den <b>Rücken lang</b> nach vorne ziehen</li> <li>→ <b>Brustbein</b> nach vorne <b>geöffnet</b> (Foto nicht ganz richtig)</li> <li>→ <b>Blick</b> zwei Meter nach <b>vorne</b> auf den <b>Boden</b> gerichtet (Foto nicht ganz richtig)</li> <li>→ <b>Hände</b> (Fingerspitzen) auf dem <b>Boden</b> (Foto nicht ganz richtig)</li> </ul>

Während der Asanapraxis erfolgt die Ujjayi-Atmung (die siegreiche Atmung). Bei der Ujjayi-Atmung atmet man ruhig und langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus. Dabei wird die Atmung vom hinteren Teil der Kehle durch die Nase initiiert, während der Kehlkopf verengt wird, wodurch die Luft sehr langsam und kontrolliert eingeatmet und abgegeben werden kann. Dabei entsteht ein Geräusch, das dem Meeresrauschen ähnelt.

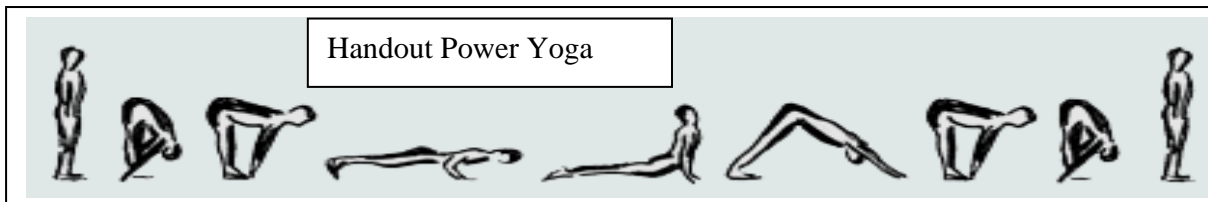


Bild: www.wohlfuehlbereich.de

<p>5</p>	<p><b>Ausfallschritt</b></p>	<p>→ nacheinander beide <b>Beine</b> ins Brett <b>zurücksetzen</b></p>
<p>ausatmen</p> <p>6</p>	<p><b>Brett/Stab</b> (Chaturanga Dandasana)  (Alternativ: Knie ablegen)</p>	<p>→ <b>Beine</b> stehen <b>hüft-</b> und die <b>Arme</b> sind <b>schulterbreit</b> → <b>Brustbein</b> senken und über dem <b>Boden</b> nach <b>vorne</b> schieben → <b>Ellenbogen</b> eng am <b>Rumpf</b> halten</p>
<p>ausatmen</p> <p>7</p>	<p><b>Die Kobra</b> (Bhujangasana)</p>	<p>→ <b>Hände</b> und <b>Ellenbogen</b> sind <b>eng</b> am <b>Körper</b> → <b>Hände</b> stehen <b>unterhalb</b> der <b>Schultern</b> → <b>Oberkörper</b> aus der Bauch- und Rückenmuskulatur <b>anheben</b> → <b>Beine</b> sind <b>hüftbreit</b> geöffnet → <b>Fußrücken</b> und alle <b>Zehen</b> liegen fest auf dem <b>Boden</b></p>
<p>einatmen</p> <p>7</p> <p><b>einatmen</b></p>	<p><u>Steigerung</u> <b>Heraufschauender Hund</b> (Urdhva Mukha Shvanasana)  (Oberschenkeln und Knie sind vom Boden gelöst, Beckenboden anspannen)</p>	<p>→ <b>Fußrücken</b> und alle <b>Zehen</b> liegen fest auf dem <b>Boden</b> → aktive Bauch- und Rückenmuskulatur → aktive Oberschenkelmuskulatur</p>

Während der Asanapraxis erfolgt die Ujjayi-Atmung (die siegreiche Atmung). Bei der Ujjayi-Atmung atmet man ruhig und langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus. Dabei wird die Atmung vom hinteren Teil der Kehle durch die Nase initiiert, während der Kehlkopf verengt wird, wodurch die Luft sehr langsam und kontrolliert eingeatmet und abgegeben werden kann. Dabei entsteht ein Geräusch, das dem Meeresrauschen ähnelt.

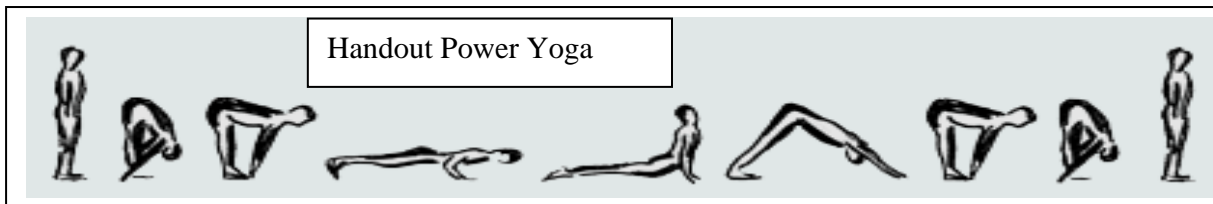


Bild: www.wohlfuehlbereich.de

8	 <p><b>ausatmen</b></p>	<p><b>Herabschauender Hund</b> (Adho Mukha Shvanasana)</p> <p>(<u>Alternativ</u>: Knie gebeugt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Fußspitzen umstellen</b></li> <li>→ <b>Po nach hinten/oben</b> schieben</li> <li>→ <b>langer Rücken</b>, gestreckte Beine</li> <li>→ <b>Schultern weg von den Ohren</b></li> <li>→ <b>Steißbein zeigt nach oben</b></li> <li>→ <b>Kopf entspannt</b></li> <li>→ <b>aktive Oberschenkelmuskulatur</b></li> <li>→ <b>Handflächen ganz auf den Boden</b> platzieren, <b>Finger weit gespreizt</b></li> <li>→ <b>Blick Richtung Bauchnabel</b></li> </ul>
9	 <p><b>während der Einatmung</b></p>	<p><b>Ausfallschritt</b> (<u>Alternativ</u>: mit mehreren oder zwei Schritten vorlaufen)</p> <p>(<u>Steigerung</u>: nach vorne springen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>nacheinander beide Beine nach vorne</b> zwischen die Hände holen</li> </ul>
10	 <p><b>einatmen</b></p>	<p><b>Vorbeuge gestreckt</b> (Ardha-Uttanasana)</p> <p>(<u>Alternativ</u>: Hände auf die Schienbeine auflegen, Beine sind in jedem Fall gestreckt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Wirbelsäule strecken</b></li> <li>→ <b>Brustbein nach vorne angehoben</b></li> <li>→ <b>Blick zwei Meter nach vorne auf den Boden</b> gerichtet (Foto nicht ganz richtig)</li> <li>→ <b>Hände (Fingerspitzen) auf dem Boden</b> (Foto nicht ganz richtig)</li> </ul>

Während der Asanapraxis erfolgt die Ujjayi-Atmung (die siegreiche Atmung). Bei der Ujjayi-Atmung atmet man ruhig und langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus. Dabei wird die Atmung vom hinteren Teil der Kehle durch die Nase initiiert, während der Kehlkopf verengt wird, wodurch die Luft sehr langsam und kontrolliert eingeatmet und abgegeben werden kann. Dabei entsteht ein Geräusch, das dem Meeresrauschen ähnelt.



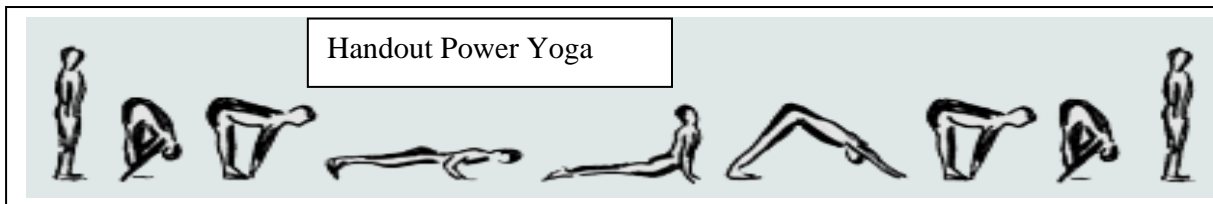


Bild: www.wohlfuehlbereich.de

<p>11</p> <p><b>ausatmen</b></p>	<p><b>Vorbeuge</b> (Uttanasana)</p> <p>(<u>Alternativ</u>: Beine beugen, vorrangig ist der lange Rücken, die Hände haben immer Kontakt – mit dem Boden- oder mit dem Schienbein)</p>	<p>→ <b>Wirbelsäule</b> mit der <b>Ausatmung</b> nach unten <b>senken (langer Rücken)</b>          → <b>Kopf entspannt</b> hängen lassen          → mit der <b>nächsten Einatmung</b> mit einem <b>langen Rücken</b> und <b>Arme</b> über <b>vorne oder</b> über die <b>Seite</b> nach oben in den Stand <b>hochkommen</b></p>
<p>12</p> <p><b>einatmen</b></p>	<p><b>Berghaltung mit gestreckten Armen</b> (Tadasana-Urdhva-Hastasana)</p> <p>(<u>Alternativ</u>: die Arme schulterbreit halten und den Blick nach vorne)</p>	<p>→ <b>Arme hoch über den Kopf</b> anheben          → Blick zu den Händen          → <b>Schultern</b> bleiben <b>entspannt</b></p>
<p>13</p> <p><b>ausatmen</b></p>	<p><b>Berghaltung (Tadasana oder auch Samasthiti)</b></p>	<p>→ stabiler, aufrechter Stand          → Füße eng aneinander gestellt          → Zehen gestreckt          → Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt          → Oberschenkelmuskulatur vorne aktiv          → Kniescheiben hochgezogen          → Unterbauch und Beckenboden nach oben und hinten gezogen          → langgestreckter Hals          → Kinn leicht gesenkt          → Blick (Drishti) vorne</p>

Während der Asanapraxis erfolgt die Ujjayi-Atmung (die siegreiche Atmung). Bei der Ujjayi-Atmung atmet man ruhig und langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus. Dabei wird die Atmung vom hinteren Teil der Kehle durch die Nase initiiert, während der Kehlkopf verengt wird, wodurch die Luft sehr langsam und kontrolliert eingeatmet und abgegeben werden kann. Dabei entsteht ein Geräusch, das dem Meeresrauschen ähnelt.