










Sonnengruss während der Schwangerschaft „Surya Namaskar“

Er hat belebende Wirkung, entspannt und stärkt den Rücken und eignet sich sehr in die tägliche Morgen-Routine einzubauen. Achte immer darauf in der Wohlfühl-Zone zu bleiben! ;-) Hier die Beschreibung der einzelnen Stellungen; unten der Ablauf:

- 
1. Bergstellung - Namaste
 - Aufrechter Stand, Beine etwas mehr als hüftbreit öffnen, Hände vor der Brust falten
- 
2. Erhobene Hände
 - Arme heben, leichte Rückbeuge
- 
3. Vorbeuge
 - Arme senken, Hände neben die Füße
- 
4. Der gestützte Held
 - Linkes Bein nach hinten, Knie am Boden ablegen
- 
5. Vierfüßlerstand
 - Knie unter den Hüften, Hände unter die Schultern platzieren, Finger gut gleichmäßig spreizen
- 
6. Pferderücken
 - Beckenboden aktivieren und Wirbel um Wirbel bis zum Kopf den Blick nach oben richten
- 
7. Katze
 - vom Becken aus beginnen, die Wirbelsäule harmonisch zu einem Katzenbuckel zu wölben ... 6+7 2-3x wiederholen
- 
8. Kind-Position
 - Fersensitz: große Zehen aneinander, Knie auseinander, vorbeugen, Kopf mit den Händen stützen oder am Boden ablegen
- 
9. Namaste
 - Hände vor der Brust falten

Bewegungsablauf im eigenen Atemrhythmus auf einen Blick:

