

## Entspannungsübung

Eine klassische Entspannungsübung aus dem Yoga ist der Sonnengruß. Diese Übung hilft wieder die Balance zu finden und neue Energie zu sammeln.

- ◇ Hierfür stellen Sie sich gerade an ein Ende ihrer Matte und nehmen beim Einatmen die Hände über den Kopf zusammen.
- ◇ Beim Ausatmen beugen Sie sich nach vorne und stellen die Hände neben den Füßen ab. Dabei können Sie auch die Knie beugen.
- ◇ Einatmen und den Oberkörper noch einmal strecken. Ausatmen und den Kopf wieder an die Beine anziehen.
- ◇ Stellen Sie beim nächsten Einatmen zuerst das rechte Bein nach hinten. Halten Sie kurz den Atem an und stellen Sie dabei das linke Bein nach hinten neben das Rechte. Beide Handflächen sind nun flach auf dem Boden und Ihre Beine nach hinten auf den Zehenspitzen ausgestreckt.
- ◇ Legen Sie sich nun beim nächsten Ausatmen auf dem Boden ab.
- ◇ Einatmen und dabei Brustkorb und Kopf anheben.
- ◇ Beim Ausatmen das Becken heben und die Fersen auf den Boden drücken.
- ◇ Anschließend beim nächsten Einatmen den rechten Fuß nach vorne zwischen den Handflächen abstellen.
- ◇ Den linken Fuß beim Ausatmen nachziehen und beim folgendem Atemzug mit geradem Rücken zurück in die Grundposition.



Text und Foto: Gertraud Kroismayr