

Ich Grüsse die Sonne

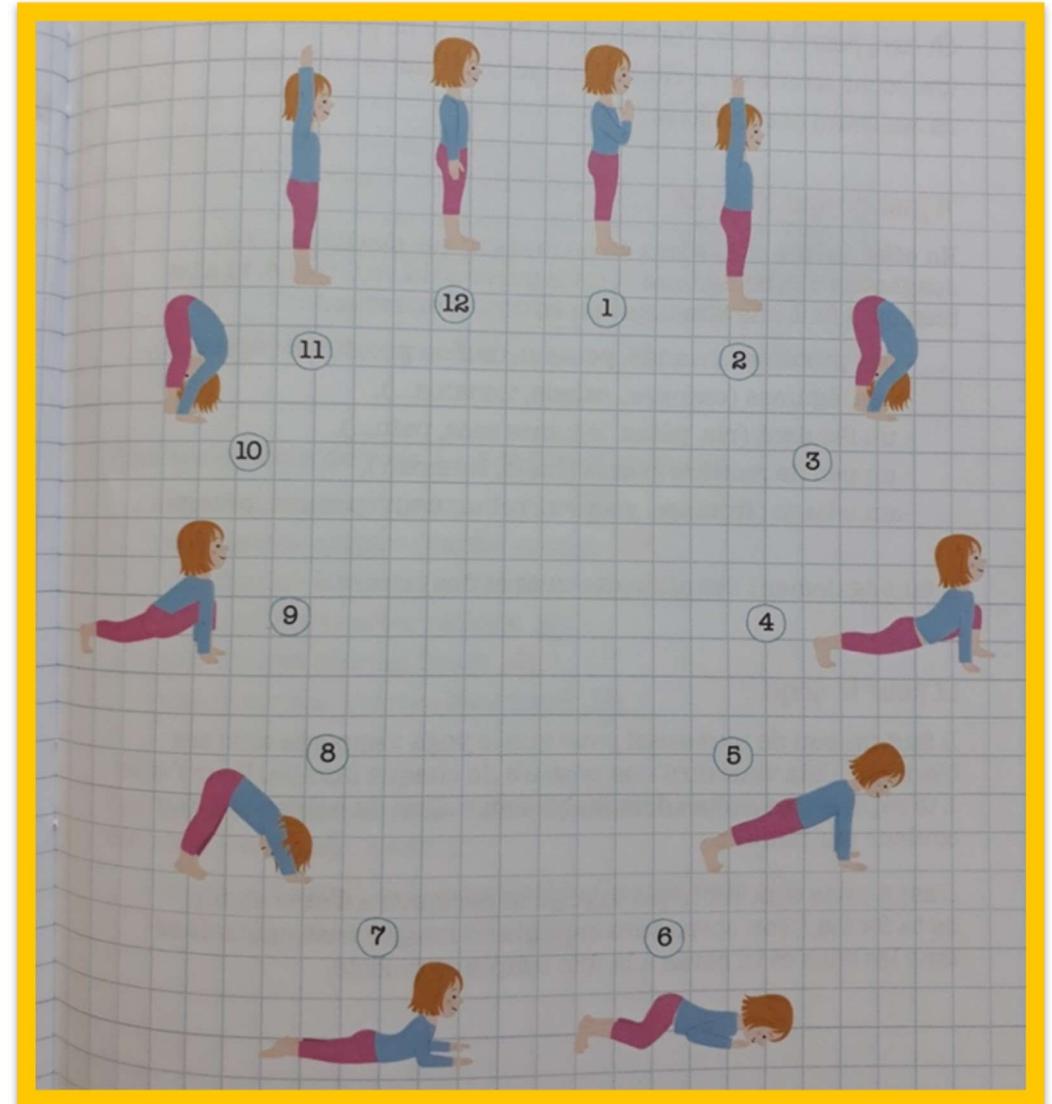


Vor jeder körperlichen Betätigung muss man sich aufwärmen, damit die Muskeln warm und geschmeidig werden.

Ich wärme mich auf, ich grüsse die Sonne

1. Atme aus und drücke dabei deine Handflächen vor deiner Brust zusammen.
2. Atme ein und hebe die Arme über die Seiten nach oben, als möchtest du die Wolken berühren.
3. Atme aus, beuge dich nach vorne und beuge deine Knie, bis du mit deinen Händen den Boden neben deinen Füßen berühren kannst.
4. Atme ein und strecke dein rechtes Bein lang nach hinten aus. Dein rechte Knie kommt am Boden zum Liegen.
5. Bringe nun auch dein linkes Bein lang nach hinten, hebe wieder dein rechtes Knie und bilde eine gerade Linie mit deinem Körper.
6. Atme aus und senke zuerst mit deinen Knien, dann mit deiner Brust und deinem Kinn bzw. deiner Stirn zu Boden. Deine Hüfte sit in der Luft.
7. Atme ein und lege nun auch deinen Bauch auf den Boden. Hebe dein Kinn und auch ein wenig die Brust.
8. Atme aus und hebe deine Knie vom Boden. Strecke langsam deine Beine und zeige mit deinem Gesäss in Richtung Himmel. Die Hände drückst du dabei fest in den Boden.
9. Atme ein und mache mit deinem rechtem Fuss einen grossen Schritt nach vorne zwischen deine Hände.
10. Atme aus und bringe nun auch den linken Fuss nach vorne neben den rechten.
11. Atme ein und komme in die aufrechte Haltung indem du die Arme gestreckt über die Seiten nach oben in Richtung Himmel führst.
12. Atme aus und bringe deine Handflächen wie zu Beginn der Übung vor deine Brust. Du kannst deine Arme aber ausgestreckt an deine Körperseiten bringen.

Wiederhole den ganzen Zyklus und wechsele dabei die Beine. Bei Nummer 4 streckst du also das linke Bein lang nach hinten aus und bei Nummer 9 bringst du den linken Fuss nach vorne zwischen die Hände.



Français



Je salue Le soleil



Je salue le soleil, mais avant de faire des exercices physique, il faut s'échauffer pour réchauffer ses muscles et s'assouplir un peu.

Je m'échauffe, je salue le soleil

1. En expirant, presse tes main l'une contre l'autre vers ta poitrine.
2. En inspirant, monte les bras vers le ciel comme si tu voulais toucher les nuages.
3. En expirant, descends en avant, plie les genoux et pose tes mains par terre à côté de tes pieds.
4. En inspirant, tends la jambe droite loin en arrière et pose ton genou droit au sol.
5. Amène la jambe gauche à côté de la droite et forme une ligne droite avec ton corps.
6. En expirant pose d'abord tes genoux au sol, ta poitrine et ton menton ou ton front. Les hanches sont en l'air.
7. En inspirant, pose ton ventre au sol, lève le menton et un peu le haut de la poitrine.
8. En expirant, soulève tes genoux et monte tes fesses vers le ciel en essayant de tendre tes jambes et en poussant fort sur le sol avec tes mains.
9. En inspirant, ramène ton pied droit en avant entre tes mains.
10. En expirant, ramène le pied gauche jusqu'au pied droit.
11. En inspirant, amène les bras tendus sur les côtés et vers le ciel tout en te redressant.
12. En expirant, ramène les paumes de tes mains devant ta poitrine ou bien tes bras sur les côtés de ton corps.

Répète un cycle entier en tendant la jambe gauche en arrière au point 4 et en amenant le pied gauche en avant au point 9.

