

(CH)

**YOGA – erste Übungen**  
**Der Sonnengruß**

Der Sonnengruß besteht aus 13 Bewegungen, die fließend aufeinanderfolgen sollten. Zum fehlerfreien Erlernen üben Sie bitte zuerst die Anfänger-Variante, um Kraft und ein wenig Übung in den einzelnen Stellungen (Asana) zu bekommen.

Im nächsten Schritt sollten Sie Ihren Atem an die Bewegung koppeln lernen. Atmen Sie dabei tief in den Brustkorb durch die Nase ein und aus. Anfänglich sollten Sie drei bis vier Runden absolvieren, dabei können Sie zum Beispiel mit jeder Woche einen Durchgang mehr machen, um nach ca. 8 Wochen auf insgesamt 12 Runden zu kommen. Seien Sie bitte stets bemüht, die Übungen mit Achtsamkeit auszuführen und den Atem immer gleichmäßig fließen zu lassen!

**Wichtig:** Selbstverständlich können Sie den Sonnengruß und die hier abgebildeten Übungen alleine üben, dennoch empfehlen wir zur Vermeidung von Fehlern gerade zu Beginn eine professionelle Anleitung bei einem/r erfahrenen Yogalehrer/in.

- 1 AUSATMEN – dabei die Hände vor dem Brustkorb zusammenbringen.
- 2 EINATMEN – die Füße in den Boden drücken, die Arme nach oben strecken und dabei die Schultern nach unten ziehen.
- 3 AUSATMEN – die Knie beugen, den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen und die Hände neben die Füße aufstützen. Nacken entspannt lassen!
- 4 EINATMEN – das rechte Bein nach hinten in einen Ausfallschritt stellen. Das linke Knie ist über der Ferse im 90°-Winkel gebeugt.
- 5 AUSATMEN – das linke Bein nach hinten bringen und mit den Händen in den gestreckten Rücken schieben. Hier ggfs. die Knie beugen, um die Länge in der Wirbelsäule beizubehalten.
- 6 EINATMEN – und in eine hohe Liegestütze kommen. Die Schultern dabei weit auseinanderziehen.
- 7 AUSATMEN – den Körper gestreckt nach unten absenken, ohne ihn abzulegen. Ellenbogen eng am Körper halten.
- 8 EINATMEN – die Arme in den Boden gestützt strecken und die Brust nach vorne und oben schieben. Dabei liegt nur der Fußspann auf, die Beine sind gestreckt und das Schambein wird nach vorne geschoben.
- 9 AUSATMEN – den Po zu den Fersen schieben und mit den Händen in den gestreckten Rücken kommen.
- 10 EINATMEN – den rechten Fuß nach vorne und zwischen die Hände in den Ausfallschritt bringen. Das rechte Knie ist über der Ferse im 90°-Winkel gebeugt.
- 11 AUSATMEN – den linken Fuß zum Rechten nach vorne stellen und den Oberkörper über die Oberschenkel beugen.
- 12 EINATMEN – mit gebeugten Knien und geradem Rücken langsam aufrichten sowie beide Arme über den Kopf heben.
- 13 AUSATMEN – die Hände vor dem Brustkorb zusammenbringen.
- 14 ENDENTSPANNUNG – Shavasana Die Handflächen nach oben öffnen, die Beine locker nach außen fallen lassen und die Augen geschlossen halten. Diese Entspannung sollte immer nach dem Üben stattfinden, damit der Körper und vor allem der Geist zur Ruhe kommen können. Wichtig ist es, alles los zu lassen – vor allem die Gedanken!

**YOGA – Premiers exercices**  
**La salutation au soleil**

La salutation au soleil se compose de 13 enchaînements devant être effectués successivement. Pour apprendre sans erreur, commencez d'abord la variante pour les débutants afin d'obtenir plus de puissance et d'enchaîner plus facilement les différentes postures (asana).

Vous devrez ensuite apprendre à respirer en fonction du mouvement. Inspirez et expirez profondément par le nez. Au début, vous devez réaliser trois à quatre cycles, puis augmenter par exemple d'un entraînement chaque semaine pour arriver à 12 enchaînements au bout de 8 semaines environ.

Essayez toujours de faire vos mouvements correctement en vous concentrant et en respirant régulièrement!

**Important :** vous pouvez naturellement vous entraîner seul à réaliser la salutation au soleil et les postures représentées ici mais pour éviter des erreurs, vous nous recommandons de faire appel au début à un professeur de yoga expérimenté.

- 1 EXPIRER – joindre les mains devant le thorax.
- 2 INSPIRER – enfoncer les pieds dans le sol, tendre les bras et rentrer les épaules.
- 3 EXPIRER – plier les genoux, ramener le torse au niveau des cuisses et placer les mains à côté des pieds. Ne pas mettre la nuque sous pression!
- 4 INSPIRER – faites une fente en avant avec la jambe droite derrière. La cuisse gauche est parallèle au sol et la jambe est pliée à 90°.
- 5 EXPIRER – placer la jambe gauche à l'arrière, pousser avec les mains pour placer le fessier en haut. Plier éventuellement les genoux pour garder la colonne vertébrale bien droite.
- 6 INSPIRER – fléchir le corps pour passer en planche haute. Contracter les épaules vers l'arrière.
- 7 EXPIRER – fléchir le corps sans toucher par terre. Maintenir les coudes près du corps.
- 8 INSPIRER – Poser les hanches au sol et placer les avant-bras au sol devant. Soulever la poitrine en allongeant les bras tout en gardant les coudes près du corps, les épaules basses et la tête soulevée.
- 9 EXPIRER – pousser avec les mains pour placer le fessier en haut.
- 10 INSPIRER – avancer la jambe droite vers l'avant et se mettre en fente entre les deux mains. La cuisse droite est parallèle au sol et la jambe est pliée à 90°.
- 11 EXPIRER – avancer le pied gauche à côté du droit et ramener le torse au niveau des cuisses.
- 12 INSPIRER – se redresser lentement avec les genoux pliés et le dos droit, allonger les deux bras vers le haut.
- 13 EXPIRER – joindre les mains devant le thorax.
- 14 RELAXATION FINALE – Shavasana Ouvrir les bras avec les paumes de main vers le haut, laisser s'enfoncer les jambes dans le sol et fermer les yeux. Cette relaxation doit toujours avoir lieu après les exercices pour détendre le corps et surtout l'esprit. Il est indispensable de lâcher prise et de ne plus penser à rien!

(IT)

**YOGA – primi esercizi**  
**Il saluto al sole**

Il saluto al sole consiste in 13 movimenti da eseguire in modo fluido uno dopo l'altro. Per apprendere senza errori iniziare esercitandosi con la variante per principianti, per migliorare la forza ed esercitarsi un po' nelle singole posizioni (Asana).

Nella fase successiva si dovrebbe imparare a sincronizzare il respiro con il movimento. Espirare e inspirare profondamente con la gabbia toracica attraverso il naso. Inizialmente si dovrebbero eseguire da tre a quattro cicli facendo, ad esempio, ogni settimana un ciclo in più fino a raggiungere dopo circa 8 settimane 12 cicli in totale.

Sforzarsi sempre di eseguire gli esercizi attentamente lasciando sempre fluire il respiro uniformemente!

**Importante:** Naturalmente si può eseguire il saluto al sole e gli esercizi qui raffigurati anche da soli, tuttavia per evitare errori consigliamo un'istruzione professionale, soprattutto all'inizio, presso un esperto istruttore/istruttrice di yoga.

- 1 ESPIRARE – unire le mani davanti alla gabbia toracica.
- 2 INSPIRARE – premere con i piedi sul pavimento, stendere le braccia verso l'alto mentre si abbassano le spalle.
- 3 ESPIRARE – piegare le ginocchia, appoggiare la parte superiore del corpo sulle cosce e le mani accanto ai piedi. Lasciare la nuca rilassata!
- 4 INSPIRARE – spostare indietro la gamba destra con un passo di uscita. Il ginocchio sinistro è piegato sopra la caviglia con un angolo di 90°.
- 5 ESPIRARE – spostare indietro la gamba sinistra e spingerla con le mani verso la schiena tesa. Adesso piegare eventualmente il ginocchio per mantenere la lunghezza della colonna vertebrale.
- 6 INSPIRARE – e fare una flessione alta. Facendo ciò allargare le spalle.
- 7 ESPIRARE – abbassare il corpo teso verso il basso senza appoggiarlo. Tenere i gomiti a contatto con il corpo.
- 8 INSPIRARE – allungare le braccia appoggiate al suolo e spingere il busto in avanti e verso l'alto. Viene appoggiato solo il collo del piede, le gambe sono tese e l'osso pubico viene spinto in avanti.
- 9 ESPIRARE – spingere il sedere verso le caviglie e portare le mani sulla schiena tesa.
- 10 INSPIRARE – portare il piede destro in avanti e tra le mani nel passo di uscita. Il ginocchio destro è piegato sopra la caviglia con un angolo di 90°.
- 11 ESPIRARE – portare il piede sinistro verso il destro in avanti e piegare la parte superiore del corpo sulle cosce.
- 12 INSPIRARE – raddrizzarsi lentamente con le ginocchia piegate e la schiena dritta e sollevare entrambe le braccia portandole sopra la testa.
- 13 ESPIRARE – unire le mani davanti alla gabbia toracica.
- 14 DISTENSIONE FINALE – Shavasana Aprire i palmi delle mani verso l'alto, lasciar cadere le gambe rilassate verso l'esterno e tenere gli occhi chiusi. Questa distensione si dovrebbe eseguire sempre dopo ogni esercizio per portare il corpo e soprattutto lo spirito in uno stato di tranquillità. È importante rilassare tutto – soprattutto i pensieri!

