
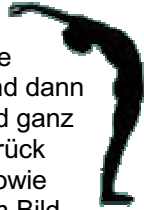









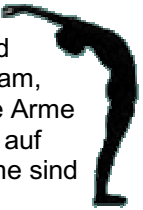



## Gruss an die Sonne (Hatha-Yoga) Anleitung:

<p><b>1.</b> Aufrecht der Sonne zugewandt, stehen, beide Füße geschlossen halten. Hände vor dem Brustbein /Herz zusammen führen, Handfläche auf Handfläche.</p> <p>Eine leichte Anspannung in den Armen halten</p> 	<p><b>2.</b> Während Einatmen die Hände vor Gesicht nach oben führen, in die Mitte über dem Kopf und dann gerade hoch führen und ganz strecken. Langsam, zurück lehnen und die Arme sowie den Körper wie auf dem Bild dehnen. Arme sind auf Höhe Ohren.</p> 	<p><b>3.</b> Während Ausatmen, langsam Dehnung lockern, in aufrechte Position zurück kommen und dann langsam den Körper nach vorne beugen um die Erde mit Respekt zu berühren (soweit wie man kann) Beine gestreckt, Nase zum Knie</p> 
<p><b>4.</b> Einatmen, rechtes Bein in grossem Rückwärtsschritt zurück führen. Hände sind fest neben dem vorderen Fuss auf Boden. Blick zum Himmel, Brustkasten öffnen. Auch möglich Arme erheben und hinter Kopf öffnen (Handflächen nach oben). Danach Hände wieder neben Fuss auf Boden bringen.</p> 	<p><b>5.</b> Während dem Ausatmen, den Linken zum rechten Fuss nach hinten bringen, nahe beieinander. Hüfte sollte leicht über dem Boden in der Luft gehalten werden während Oberkörper soweit wie möglich hochgedehnt wird. Dies ist die Kobra Position.</p> 	<p><b>6...</b>Während Einatmen, Arme gerade halten und Po nach oben führen in den Bogen. Der Kopf bildet mit den Händen eine Linie. Die Fersen soweit möglich zum Boden drücken die Nase sieht zum Knie.</p> 
<p><b>6.</b> Während Ausatmen langsam auf die Knie gehen, den Kopf nahe dem Boden bringen (Nase bei Knie) und die Nase dem Boden entlang nach vorne gleiten lassen.</p> 	<p><b>7.</b> Einatmen, Hüfte sollte leicht über dem Boden in der Luft gehalten werden während Oberkörper soweit wie möglich hochgedehnt wird.</p> 	<p><b>6...</b>Während Ausatmen, Arme gerade halten, Po nach oben führen. Kopf bildet mit den Händen eine Linie. Fersen soweit möglich zum Boden drücken die Nase sieht zum Knie.</p> 
<p><b>8.</b> Langsam Einatmen und das linke Bein in einem weiten Schritt vorwärts zwischen die Hände führen. Hände bleiben fest auf dem Boden verwurzelt. Blick zum Himmel, Brustkasten öffnen. Es ist auch möglich die Arme zu erheben und/oder hinter Kopf zu öffnen (Handflächen nach oben). Danach Hände wieder neben Fuss auf Boden bringen.</p> 	<p><b>11.</b> Langsam Ausatmen. Hände fest auf Boden belassen und rechter Fuss nach vorne bringen (also beide Füße zusammen). Sofern möglich berührt die Nase das Knie aber Beine sind gestreckt.</p> 	<p><b>12.</b> Während dem Einatmen die Hände den Beinen entlang, den Körper hoch und vor dem Gesicht nach oben führen, in die Mitte über dem Kopf und dann gerade hoch und ganz strecken. Langsam, zurück lehnen und die Arme sowie den Körper wie auf dem Bild dehnen. Arme sind auf Höhe Ohren</p> 
<p><b>13.</b> Während Ausatmen Hände auf gleichem Weg zurück führen und Aufrecht der Sonne zugewandt stehen, beide Füße geschlossen halten. Hände vor dem Brustbein /Herz zusammen führen, Handfläche auf Handfläche.</p> <p>Eine leichte Anspannung in den Armen halten</p> 	<p><b>2. - 13. Wiederholen</b> jedoch bei 4. und 8. ist das linke Bein hinten</p> <p><u>Wichtig:</u> nicht übermässig dehnen, nur soweit wie einem wohl ist !!! Nicht verkrampfen, möglichst "locker/ natürlich" dehnen.</p>	<p>2 – 3 Repetitionen sind empfehlenswert.</p> <p>Der Blutfluss wird angeregt, die Beweglichkeit wird verbessert. Die Wirbelsäule wird Geschmeidig.</p> <p>Tip: Ein Gruss an die Sonne tut auch im Büro zwischendurch sehr gut.</p>

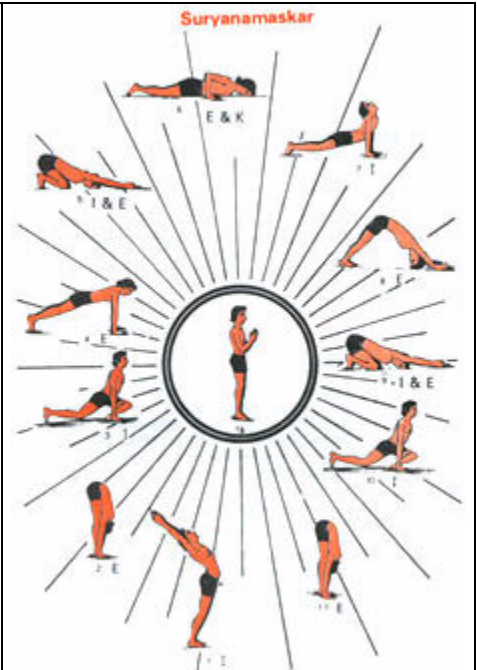
### Suryanamaskar (Salutation to Sun):

Suryanamaskar combines Yogasanas and Pranayama. As such, it comes in between Sithilikarana Vyayama and Yogasana and brings about the general flexibility of the body preparing it for further Asanas and Pranayama. This is usually done both at sunrise and sunset, facing the Sun.

There are mainly 2 modes of performing Suryanamaskar, but variations may be possible.

**Each stage of Suryanamaskar is accompanied by regulation of breath. The 12 steps of the Suryanamaskar are as follows:**

1. Stand erect with the legs together and palms together. Take the hands above the head and bend the trunk backwards. Here, inhale fully.
2. Bend the body to the bend and touch the knees by the forehead. Keep the palms on the floor on either side of the legs. Exhale fully.
3. In this stage, kick the right leg back, take the left knee forward, look up and inhale. Touch the thigh with the heel.
4. In the next step, take the left leg also back, resting only on palms and toes; keep the body straight from head to toes inclined to the ground at about 30 degree. Here exhale completely.
5. Now, bend at the knee and rest the knees on the floor without altering the positions of the palms and toes. Rest the forehead on the ground. In this position inhale while moving backwards and then exhale completely.
6. Without moving the hands and toes, come forward on the chest and rest the forehead, chest, hands, knees and legs all the eight organs will be touching the ground. The buttocks will be raised up. Stay in 'Breath-out' condition (Bahyakumbhaka).
7. Inhale, raise the head and trunk making the spine concave upwards without changing the position of the hands and feet. Keep the knees off the ground.
8. Exhale. Raise the buttocks, push the head down and have a complete arch with the heels touching the ground a palms on the floor.
9. Same as 5th step. Inhale and exhale.
10. Inhale and bring the right leg in between the two hands and in line with them. Arch the back concave upwards as in step 3.
11. Exhale and bring the left foot forward next to the right foot and touch the knees with forehead as in 2.
12. Inhale. Come up, stand erect with hands along the body and relax.



Meditation or contemplation with the prolonged pronunciation of 'Omkar' the Bija Aksara, 'Ha' and the letter or the sound 'R' which came in every Mantra influences and stimulates the nerve centres in the brain corresponding to the respiratory, circulatory and digestive systems, make them more active, efficient and healthy.

The different names of the Sun according to their meanings, instill in the person those qualities like friendship, devotion, energy, health, strength, luster and vigour as he identifies with the Supreme and meditates on those qualities during the practice.