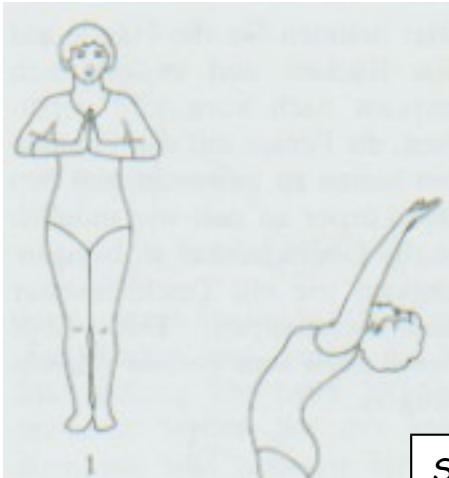


# DAS SONNENGEBET



Stellen Sie sich gerade hin und legen Sie die Handflächen in Brusthöhe gegeneinander. Die Ellenbogen zeigen waagrecht nach außen  
(Zeichnung 1)

**FALTEN SIE DIE HÄNDE UND ATMEN AUS**



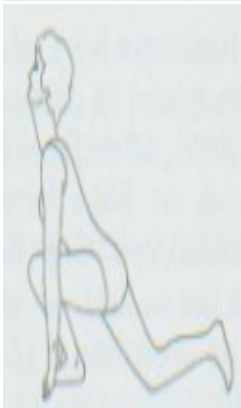
Strecken Sie die Arme nach oben, die Handflächen zeigen nach vorn, biegen Sie den Körper leicht nach hinten durch, wobei der Kopf mitgeht und zwischen den Armen bleibt  
(Zeichnung 2)

**DIE ARME NACH OBEN STRECKEN UND EINATMEN**



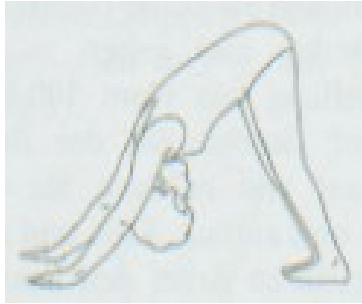
Jetzt nehmen Sie die Hände auf den Rücken und beugen sich langsam nach vorn und versuchen, die Fersen mit den Händen von hinten zu umfassen und den Oberkörper so nah wie möglich an die Oberschenkel zu bringen: langsam wie ein Taschenmesser zusammenklappen. Der Kopf bleibt oben und gerade (Zeichnung 3)

**NACH VORNE ZUM KLAPPMESSER BEUGEN UND AUSATMEN**



Jetzt stützen Sie beide Hände auf den Boden und gehen in die Startstellung wie beim 100-Meter-Lauf: Stellen Sie das linke Bein auf und nehmen Sie das rechte weit zurück. Knie und Zehen berühren dabei den Boden. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, und Sie schauen nach oben (Zeichnung 4)

**DIE STARTSTELLUNG EINNEHMEN (LINKES BEIN VOR, RECHTES, ZURÜCK) UND EINATMEN**



Die Handflächen liegen auf dem Boden, nehmen Sie die Beine so weit zurück, dass die Fersen gerade noch den Boden berühren. Der Oberkörper hängt locker durch und der Kopf nach unten wie ein umgekehrtes V (Zeichnung 5)  
**DAS UMGEKEHRTE V BILDEN UND AUSATMEN**



Jetzt gehen Sie hinunter, wobei Kinn, Brustkorb, Knie und Zehen den Boden berühren (Zeichnung 6)  
**AUF DEN BODEN GEHEN (DAS GESÄSS BLEIBT IN DER LUFT) UND DEN ATMEM ANHALTEN)**

**DER WENDEPUNKT DES SONNENGEGETS IST ERREICHT:**



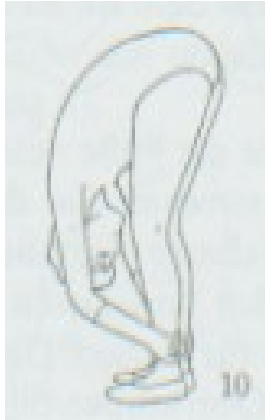
Und nun »rollen« Sie die Übung praktisch von hinten auf, so als ob ein Film rückwärts läuft: Gehen Sie mit dem Gesäß hinunter, stützen sie in Schulterhöhe mit den Händen auf dem Boden auf und gehen mit dem Oberkörper hoch, wobei das Becken am Boden bleibt (Zeichnung 7)  
**GEHEN SIE MIT DEM OBERKÖRPER HOCH UND ATMEN SIE EIN**



Dann stellen Sie die Füße auf und bilden wieder das umgekehrte V (Zeichnung 8)  
**BILDEN SIE DAS UMGEKEHRTE V UND ATMEN SIE AUS**



Aus dem umgekehrten V gehen Sie wieder in die Startstellung zurück (Zeichnung 9)  
**NEHMEN SIE DIE STARTSTELLUNG EIN UND ATMEN SIE EIN**



Stellen Sie die Füße nebeneinander und strecken Sie die Beine durch. Nehmen Sie die Hände vom Boden und fassen Sie von hinten an die Fersen. Oberschenkel und Oberkörper bilden wieder ein >Klappmesser<

Dann richten Sie sich langsam auf: die Hände gleiten an der Rückseite der Beine langsam nach oben, wobei Sie Wirbel für Wirbel >abrollen< (Zeichnung 10)

**JETZT BILDEN SIE DAS >KLAPPMESSER< UND ATMEN AUS**



Jetzt strecken Sie die Arme nach oben, die Handflächen zeigen nach vorn, und biegen den Körper leicht nach hinten durch, wobei der Kopf mitgeht und zwischen den Armen bleibt (Zeichnung 11)

**STRECKEN SIE DIE ARME NACH OBEN UND ATMEN SIE EIN**



Beschließen Sie die Übung, indem Sie wieder die Handflächen in Brusthöhe gegeneinanderlegen. Die Ellenbogen zeigen wiederum waagrecht nach außen.  
**LEGEN SIE DIE HANDFLÄCHEN GEGENEINANDER UND ATMEN AUS.**

**STELLEN SIE SICH GANZ RUHIG HIN, SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN, ATMEN SIE RUHIG UND FÜHREN SIE DIE ÜBUNG „DAS SONNENGESETZ“ IN GEDANKEN NOCH EINMAL DURCH.**