

## Die erstaunlichen Wirkungen des Sonnengrußes

### Surya Namaskara || das „Warm Up“ der Yogastunde

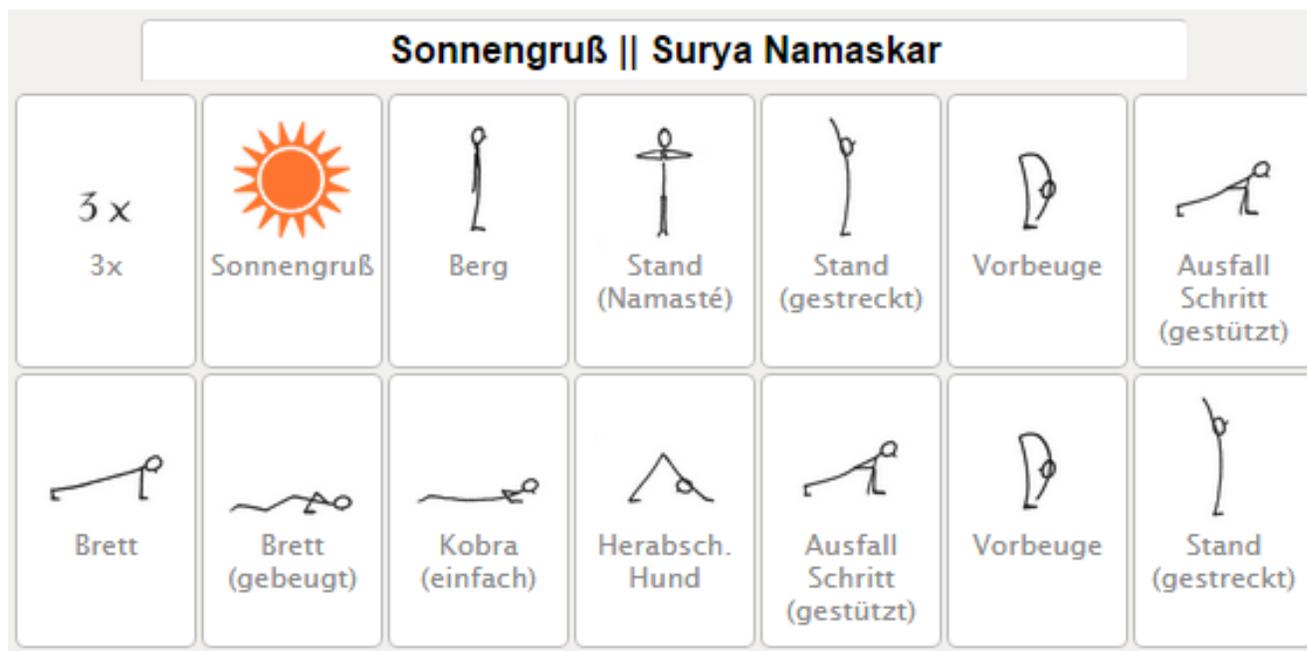
Der Sonnengruß lädt unser Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und macht uns richtig wach. Er hat eine sehr positive Wirkung auf den Stoffwechsel. Er regt auf sanfte Weise den Kreislauf an und hilft bei regelmäßigem Training dabei auch Gewicht zu reduzieren.

Durch die verschiedenen Positionen werden die Organe massiert. Dadurch verbessert sich die Verdauung bei regelmäßigem Praktizieren des Sonnengrußes.

Der Sonnengruß trägt zu Verjüngung und Langlebigkeit bei, indem er alle Körpersysteme harmonisiert.

Die Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers führt zu verbesserter Haltung und dadurch macht der Sonnengruß uns attraktiver und gibt eine charismatische Ausstrahlung. Der Sonnengruß gibt neue Energie und Elan, da Blockaden auch auf energetischer Ebene gelöst werden können.

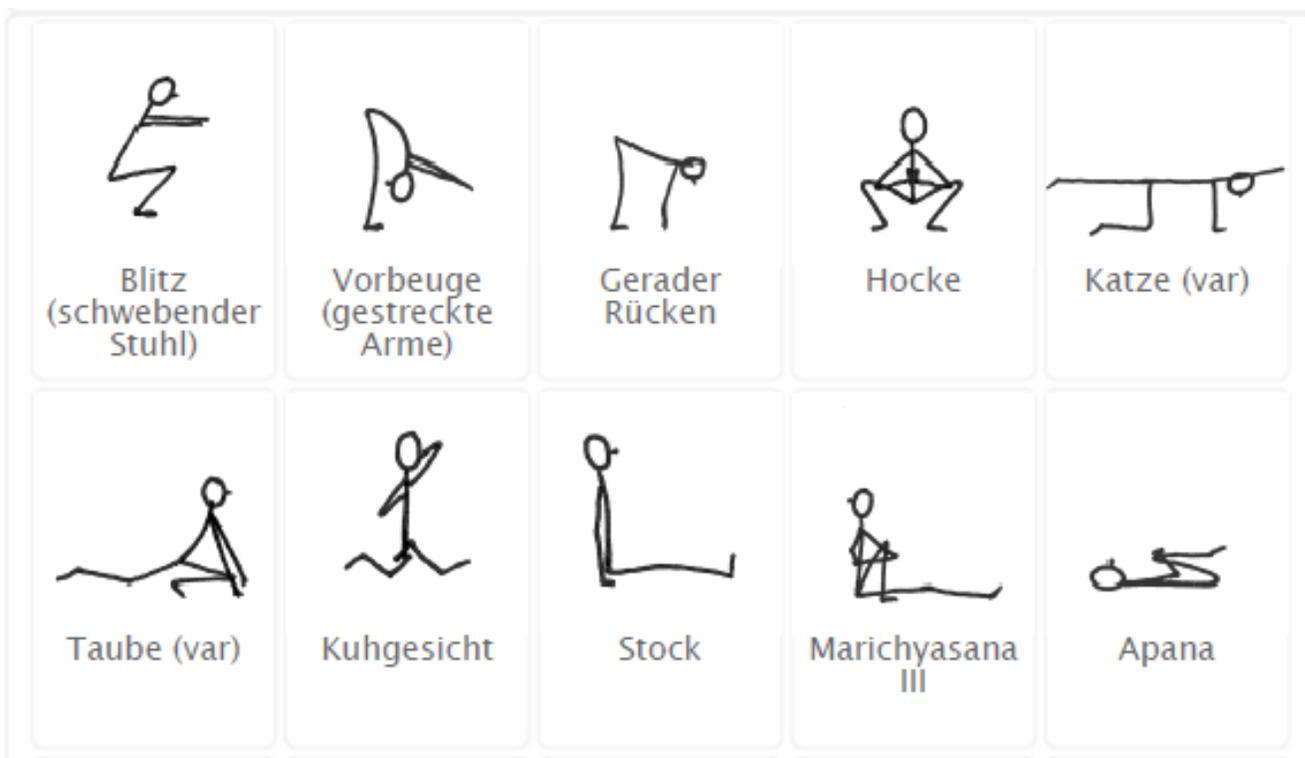
Der Sonnengruß - regelmäßig ausgeführt - trägt zu einer harmonischen Körper-Geist-Seele Verbindung bei. Das wiederum stärkt deine Körper-Intuition und hat eine sehr heilende Wirkung auf dein Nervensystem. Du erkennst immer besser, was gut für dich ist.



## Asanareihe Selbst'bewusst'



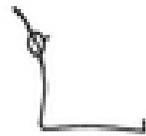
## Asanareihe Rücken I



## Asanareihe Rücken II



## Asanareihe Lunge

 Seitwärts Beuge (var)	 Vorbeuge, gespreizt (v5)	 SitzHeld	 Querbalken (var)	 Querbalken
 SitzHeld (var)	 Stock	 Weite Grätsche	 Stock (var)	 Happy baby

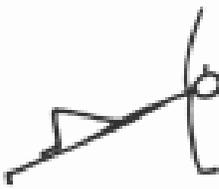
## Asanareihe Stand



## Asanareihe Bauch – Beine – Rücken



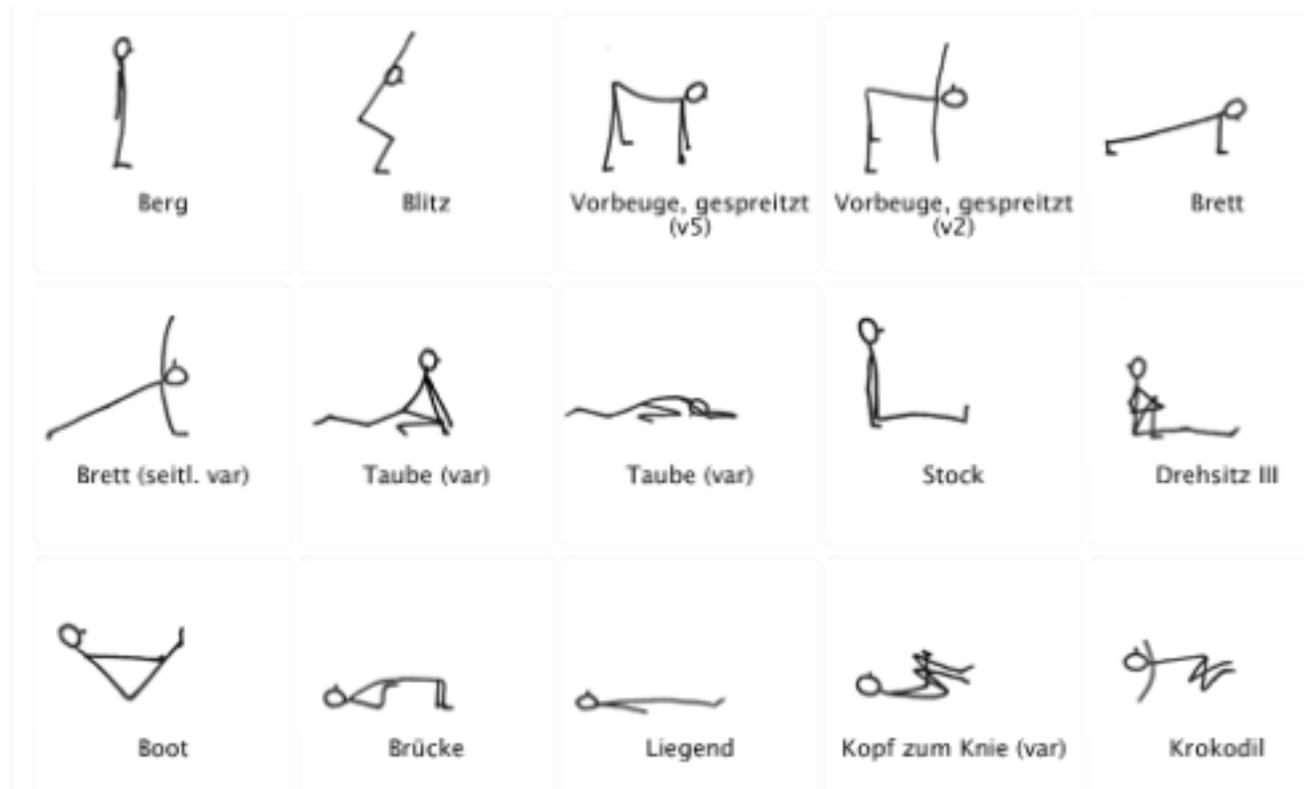
## Asanareihe Innere Stärke

 Krieger I	 Krieger II	 Vorbeuge	 Brett	 Brett (seitl. var)
 Brett (gebeugt)	 Kind	 Bauchlage	 Kobra (gebeugt)	 Kind (var)
 SitzHeld	IN/EX Einatmen, Ausatem	 Stock (umgekehrt)	 Bauch Drehung	ॐ 30

## Asanareihe Innere Stärke

 Erwärmung	 Sonnengruß	 Ausfall Schritt (Namasté)	 Ausfall Schritt (var)	 Stand (gestreckt)	 Vorbeuge, gespreizt (v1)	 Vorbeuge, gespreizt (v2)
 Kamel (var)	 SitzHeld (var)	 Kuhgesicht	 Schildkröte	 Krokodil	 Liegend (var)	
	 Stock (umgekehrt)	 Umgedrehter Tisch	 Liegend (var)	 Liegend (var)	 Liegend	

## Asanareihe Ganzkörperwahrnehmung



## Die Wechselatmung || Anuloma Viloma

Wirkung:

Körperlich: Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.

Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

Geistig: Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden.

Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Die Wirkungen von Kapalabhati sind schneller spürbar, die der Wechselatmung halten länger an.

Quelle: <http://www.yoga-vidya.de>

## Das Geheimnis des heißen Wassers

Du benötigst eine Thermoskanne um das Wasser über Stunden heiß zu halten, einen Topf zum Kochen des Wassers und natürlich Wasser. Das Wasser gibt man in den Topf und lässt es offen 10 bis 15 Minuten kochen.

Durch den langen Kochprozess wird die Clusterstruktur des Wassers aufgebrochen und es entwickelt einen sehr süßen Geschmack. Das Wasser ist nun völlig neutral und kann bei seiner Reise durch den Körper Giftstoffe und Schlacken mitnehmen. Diese Stoffe werden im Ayurveda Ama genannt, übersetzt man Ama ins Deutsche so erhält man das Wort unverdaut. Und genau das ist Ama eine Ansammlung von unverdaulichem Nahrungsüberschuss, der aufgrund einer schlechten Verdauung und eines schlechten Stoffwechsels im Körper angesammelt wird.

Das heiße Wasser sollte über den Tag verteilt getrunken werden. Dabei ist es zweitrangig, wie viel Wasser getrunken wird, im Vordergrund steht die Einnahme, die halbstündlich erfolgen kann. Es reicht zwei bis drei Schluck heißes Wasser zu sich zu nehmen. Schon bald nach der ersten Einnahme wird sich ein vermehrter Harndrang einstellen.

Menschen die sehr viel Ama angesammelt haben können die Wirkung der Heißwassertrinkkur zusätzlich verstärken, indem sie eine Messerspitze Ingwerpulver in das Wasser mit hineingeben. Ingwer regt durch seine Schärfe und die süße das Verdauungsfeuer Agni an, dadurch wird der Stoffwechsel belebt und zugeführte Nahrung noch besser verwertet.

Viel Erfolg ;-)

### Literaturempfehlungen (Optional):

- YOGA von Wanda Badwal, / Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkung  
--> Originalausgabe 2019 Wanda Badwal / Knauer Verlag
- Die verborgene Kraft des Yoga von Nischala Joy Devi / Eine weibliche Sicht der Yoga Sutra  
--> 2007 by Nischala Joy Devi  
Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Maike und Stephan Schuhmacher  
1. Auflage 2012  
2010 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
- Yoga Anatomie von Leslie Kaminoff / Ihr Begleiter durch die Asanas, Bewegungen und Atemtechniken  
--> 3. Auflage 2009 ©2008 riva Verlag, München  
Copyright © 2007 by The Breath Trust  
All rights reserved

Pepp4success GmbH  
Karin Gmelch  
Voglbachweg 32  
85774 Unterföhring

Geschäftsführung: Karin Gmelch  
karingmelch@pepp4success.de  
Tel.: 0152 07272720  
www.pepp4success.de



- 
- Das Yoga Gesundheitsbuch von Anna Trökes | Dr. med. Detlef Grunert / Mit Yoga und Ayurveda gezielt Beschwerden Heilen  
--> 2. Auflage 2008  
© 2007 Gräfe und Unzer Verlag GmbH München