

SOMA YOGA
VINYASA YOGA TEACHER TRAINING –
Surya Namaskar A&B

1. Sonnengruß A (2x), Surya Namaskar

Ausatmen Berg / *Tadasana* – (bei zweiter Runde weglassen)
Einatmen Hände in Namaste, Arme nach oben strecken / *Urdhva Hastasana*
Ausatmen Nach unten in die Vorwärtsbeuge / *Uttanasana*; Hände neben Füße
Einatmen Rechtes Bein im Ausfallschritt zurück
Ausatmen Nach unten schauender Hund / *Adho Mukha Svanasana*
Einatmen Schiefe Ebene
Ausatmen Knie, Brust, Kinn auf den Boden / *Ashtanga Namaskara*
Einatmen Nach vorne, hoch in die Kobra / *Bhujangasana*
Ausatmen Gesäß über die Fersen, Beine strecken in den Hund
Einatmen Rechtes Bein nach vorne in den Ausfallschritt
Ausatmen Linken Fuß nach vorne neben den rechten
Einatmen Aufrichten, Hände in Namaste, Arme zur Decke / *Urdhva Hastasana*
Ausatmen Berg / *Tadasana*

Ausatmen Berg / *Tadasana*
Einatmen Hände in Namaste, Arme nach oben strecken / *Urdhva Hastasana*
Ausatmen Nach unten in die Vorwärtsbeuge / *Uttanasana*; Hände neben Füße
Einatmen Linkes Bein im Ausfallschritt zurück
Ausatmen Nach unten schauender Hund / *Adho Mukha Svanasana*
Einatmen Schiefe Ebene
Ausatmen Knie, Brust, Kinn auf den Boden / *Ashtanga Namaskara*
Einatmen Nach vorne, hoch in die Kobra / *Bhujangasana*
Ausatmen Gesäß über die Fersen, Beine strecken in den Hund
Einatmen Linkes Bein nach vorne in den Ausfallschritt
Ausatmen Rechten Fuß nach vorne neben den linken
Einatmen Aufrichten, Hände in Namaste, Arme zur Decke / *Urdhva Hastasana*
Ausatmen Berg / *Tadasana*

(Ende der ersten Runde – ein zweites Mal wiederholen!)

2. Sonnengruß B (2x)

(Ausatmen	Berg / <i>Tadasana</i>)
Einatmen	Beine beugen, Arme über den Kopf / <i>Utkatasana</i>
Ausatmen	Hände auf den Boden, Beine strecken / <i>Uttanasana</i>
Einatmen	Kopf und Brustkorb heben
Ausatmen	Zurück gehen oder springen in <i>Chaturanga Dandasana</i>
Einatmen	Nach oben schauender Hund / <i>Urdhva Mukha Svanasana</i>
Ausatmen	Nach unten schauender Hund / <i>Adho Mukha Svanasana</i>
Einatmen	Rechtes Bein vor, Krieger I / <i>Virabhadrasana I</i>
Ausatmen	<i>Chaturanga Dandasana</i>
Einatmen	Nach oben schauender Hund / <i>Urdhva Mukha Svanasana</i>
Ausatmen	Nach unten schauender Hund / <i>Adho Mukha Svanasana</i>
Einatmen	Linkes Bein vor, Krieger I / <i>Virabhadrasana I</i>
Ausatmen	<i>Chaturanga Dandasana</i>
Einatmen	Nach oben schauender Hund / <i>Urdhva Mukha Svanasana</i>
Ausatmen	Nach unten schauender Hund / <i>Adho Mukha Svanasana</i>
Einatmen – Ausatmen 1	
Einatmen – Ausatmen 2	
Einatmen – Ausatmen 3	
Einatmen – Ausatmen 4	
Einatmen – Ausatmen Knie beugen	
Einatmen	Nach vorne gehen oder springen, Kopf und Brustkorb heben
Ausatmen	Über die gestreckten Beine nach vorne beugen / / <i>Uttanasana</i>
Einatmen	Beine beugen, Arme über den Kopf / <i>Utkatasana</i>
Ausatmen	Berg / <i>Tadasana</i>

(Ende der ersten Runde – ein zweites Mal wiederholen)