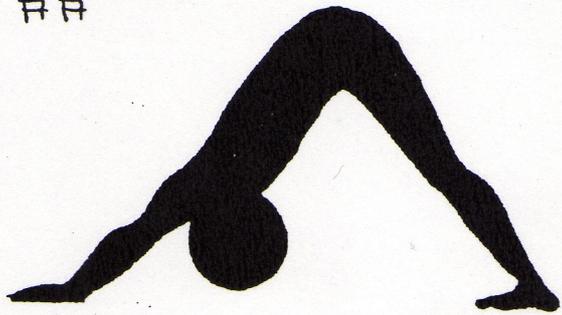


AA



6. EA ~~zu~~ Gesäß zu den Fersen

7. AA Bauchlage



8. EA Kobra

9. AA Hund

10. EA siehe 4.

Suryanamaskar verbessert die Tätigkeit der Muskulatur des ganzen Körpers, des Halses, der Schultern, der Arme, der Hände, der Finger, des Rückens, des Beckens, des Bauchgürtels, der Oberschenkel, der Waden, ohne sie schwer zu machen oder zur Hypertrophie (übermäßiges Wachstum) anzuregen. Die Rückenstärkung ist außerdem ein gutes Mittel gegen Nierenleiden. Suryanamaskar ändert Form und Haltung der Brust junger Mädchen und Frauen. Die Büste entwickelt sich normal, wird (oder wird wieder) durch die Anregung der Drüse und die Festigung der Muskulatur des Brustkorbes fest und elastisch.

Suryanamaskar regeneriert die Aktivität der Gebärmutter und der Eierstöcke, verhindert Unregelmäßigkeiten in der Menstruation und deren Schmerzerscheinungen, erleichtert die Geburt.

Suryanamaskar entfernt Fettpolster, besonders das „Luxusfett“ am Gesäß, auf Hüften und Oberschenkeln, Hals und Kinn.

Körpergerüche werden mit der Zeit eliminiert, weil die Gifte (die diese verursachen) durch eine verstärkte natürliche Ausscheidung über Haut, Lunge, Darm und Nieren ausgeschieden werden.

Ihre Immunität gegen Krankheiten nimmt zu und die Abwehrkräfte werden gestärkt.

Durch eine regelmäßige Übung bekommt Ihr Körper eine Form ohne die Muskulatur übermäßig zu entwickeln.

Ihre Bewegungen gewinnen mehr Grazie und Leichtigkeit.

Ihr Sportsgeist wird geweckt und sie gewinnen jugendlichen Mut und Freude. Sie gewinnen die Gewissheit dem Leben entgegenschauen zu können und den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Kurz, der Sonnengruß gibt Ihnen Gesundheit, Energie, Kraft, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit.

wirkungen
Suryanamaskar stärkt das Verdauungssystem, indem es den Unterbauch abwechselnd dehnt und zusammenpresst. Die Massage der Eingeweideorgane (Leber, Magen, Milz, Nieren), bewirkt eine Stimulation der Verdauung, beseitigt Verstopfung und verhindert Verdauungsstörungen, Sie können sich eine Menge Abführpillen ersparen und Ihr Gesundheitsbudget entlasten.

Der Sonnengruß stärkt den Bauchbereich, und hält die Organe an ihrem Platz. Blutstauungen in den abdominalen (Unterleibs) Organen verschwinden. Die Übung synchronisiert die Atmungsbewegung, sorgt für eine gründliche Belüftung der Lunge, versorgt das Blut mit mehr Sauerstoff entgiftet (entsäuert) das Blut durch bessere Abatmung von Kohlensäure und anderen schädlichen Gasen. Suryanamaskar erhöht die Herzaktivität und die Blutzirkulation im ganzen Organismus, wirkt hohem Blutdruck und Herzklopfen entgegen und führt zur besseren Durchblutung der Extremitäten.

Suryanamaskar stärkt das Nervensystem durch abwechselnde Dehnung und Biegung der Wirbelsäule. Sie reguliert die Funktion des Sympathicus und des Parasympathicus, fördert den Schlaf und das Gedächtnis. Sorgen und Angst verwandeln sich in Gelassenheit und Heiterkeit. Durch ausdauernde und regelmäßige Übung wird insbesondere die Funktion des Nervensystems optimiert. Die Funktion der innersekretorischen (hormonellen) Drüsen werden angeregt und normalisiert, besonders die Schilddrüse durch die Kompression des Halses.

Die Sonnengrußübung erfrischt die Haut und macht sie erblühen. Die Haut scheidet Gifte aus, denn die richtig ausgeführte Übung führt zu einem leichten Schwitzen, es kann sich ein leichter Feuchtigkeitsfilm auf der Haut bilden. Die Haut spiegelt Ihre Gesundheit wider, der Teint hellt sich auf, die gut durchblutete Haut verjüngt sich.

11. AA siehe 3.

12. EA aufrichten

13. = 1. AA
Sammlung



13.

AA

Hinweise

Üben Sie am Anfang jede Stellung einzeln einige Tage. Beginnen Sie mit einfachen Übungen, versuchen Sie nicht, von Anfang an perfekt zu sein. Sie...