108 Sonnengrüße ist Meditation in Bewegung: Der Sonnengruß schenkt Kraft und Energie, reinigt den Körper und befreit den Geist. Atem und Bewegung sind im Fluss und Einklang miteinander.

Die „magische“ Zahl 108: Shiva tanzt den göttlichen Tanz, der die Welt erhält mit 108 verschiedenen Schritten, die Gottheiten haben 108 Namen, die Fußsohlen der thailändischen Buddha-Figuren sind mit 108 Symbolen verziert, Malas bestehen aus 108 Perlen, Indien hat 108 heilige Städte, der Durchmesser der Sonne ist 108-mal größer als der der Erde und der Abstand zwischen Erde und Mond ist 108-mal so groß wie der Durchmesser des Mondes,… Zugegeben: nach den ersten 20 Runden kommt es einem noch endlos viel vor, aber dieses Gefühl weicht nach ein paar weiteren Runden wieder dem Hochgefühl des Flows. Du genießt es, nicht nachdenken zu müssen und einfach nur zu atmen und weiter zu fließen. Alle TeilnehmerInnen atmen und bewegen sich synchron, werden eins, gehen durch viele verschiedene Emotionen: von Freude bis Angst, von „ich schaff' das nicht“ bis „ich will nie wieder aufhören“...Du gehst sowohl körperlich als auch geistig an Deine Grenzen und fühlst Dich anschließend sehr viel leichter, freier und gestärkt zugleich.

PRAKTISCHE TIPPS:

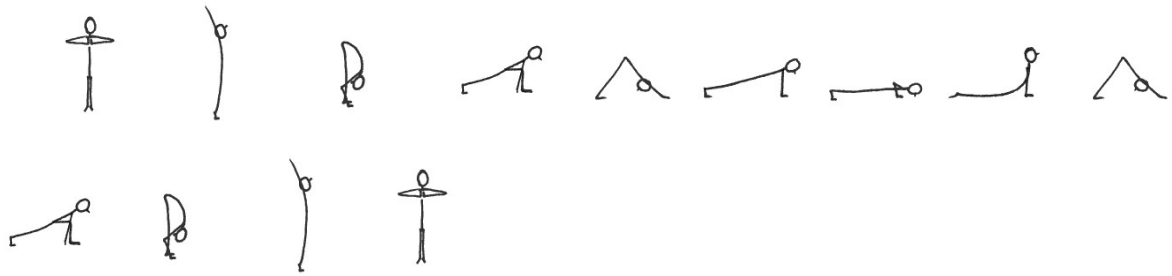
♥ Wähle Deine persönliche Sonnengruß-Variante: Du musst nicht alle 108 Sonnengrüße durch „Chaturanga“ und von hier aus weiter in den „nach-oben-schauenden Hund“ fließen. Du kannst stattdessen auch die Knie, Dein Brustbein und Kinn am Boden ablegen und so in die Kobra kommen. Oder Du wählst die Variante „Katze-Kuh“ (und schonst somit Deine Armmuskeln).

♥ Eine Position = Ein Atemzug! Der Flow entsteht durch die kontinuierliche Bewegung synchron zur Atmung – die Musik dazu wird Dich unterstützen!

♥ Teil' Dir Deine Kräfte ein: Starte sanft, bleib' immer bei Deinem Atem. Lass Dich tragen, beobachte Dich genau und gib' nicht gleich alles. Genieß' jede Runde und finde Deinen Rhythmus. Wenn Du einmal im Rhythmus bist, kann Dich nichts mehr stoppen.

♥ Trink nach der Praxis ausreichend Wasser. Ich empfehle auch Magnesium einzunehmen und evtl. ein Bad zu nehmen oder am nächsten Tag in die Sauna zu gehen. Somit hält sich der eventuelle Muskelkater in Grenzen.

♥ Praktiziere in der Gruppe: sie stärkt und motiviert Dich weiter zu machen, wenn Du denkst, es geht nicht mehr. Und es macht einfach viel mehr Spaß!

♥ Und nicht vergessen: Du kannst jederzeit mal ein paar Runden aussetzen und in Gedanken die Sonnengrüße weiter mit den anderen praktizieren – it`s just Yoga .

Sonnengruß: