

**HNA-YOGASOMMER** Auftakt am 18. Juni an der Hessenkampfbahn

# Schritt für Schritt die Sonne grüßen

In zwei Wochen startet er endlich wieder, unser HNA-Yogasommer. Zum Auftakt der siebten Auflage haben wir uns etwas Besonderes überlegt.

VON LEA-SOPHIE MOLLUS

Kassel – 108 Sonnengrüße wollen wir zur Einstimmung auf neun Wochen Yogasommer gemeinsam absolvieren. 108? „Das ist im Hinduismus eine heilige Zahl“, sagt Yoga-Lehrerin Claudia Grünert. Eigentlich begrüßt man damit das Jahr, wir begrüßen damit den Yogasommer.

„Der Sonnengruß ist ein klassisches Element. Für Anfänger ist es der perfekte Einstieg, weil der Bewegungsablauf immer gleich ist“, erklärt Grünert. Gerade deshalb muss auch niemand Sorge haben. 108 Sonnengrüße – jede Seite wird einzeln gezählt – klingen mühsam, sind wegen ihrer Gleichmäßigkeit aber zu schaffen. Und: Wer verschlafen muss, verschnauft. „Jeder Teilnehmer kann seine Pause machen und jederzeit wieder einstei-



**Bereit:** Dass wir die 108 Sonnengrüße gemeinsam schaffen, da sind sich Yoga-Lehrerin Claudia Grünert und Frank Ziemke, Leiter der HNA-Sportredaktion, sicher.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

gen“, sagt Grünert. Wichtig sei es, sich auf seinen Atem zu konzentrieren: „Der muss entspannt fließen können,

man sollte sich nicht zu sehr anstrengen.“ In erster Linie geht es darum, sich Zeit für sich zu nehmen und „einfach

mal zu machen. Yoga ist zu 99 Prozent Praxis und zu einem Prozent Theorie“, so die Yoga-Lehrerin. Los geht's am

Sonntag, 18. Juni, um 9.30 Uhr auf der Hessenkampfbahn. Dauern werden die 108 Zyklen etwa eine Stunde.

Wie der Sonnengruß funktioniert, erklärt Grünert Schritt für Schritt (im Uhrzeigersinn).



**1 Namasté:** Die Hände vor der Brust zusammenführen und ausatmen.



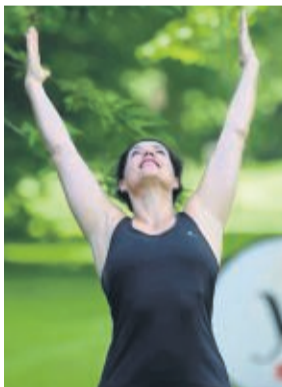
**2 Rückbeuge:** Hände nach oben strecken, in ein leichtes Hohlkreuz gehen und einatmen.



**3 Vorbeuge:** Den Oberkörper einrollen – nur so weit wie möglich – und ausatmen.



**4 Reiter:** Die Hände auf dem Boden abstützen, ein Bein nach hinten ausstrecken und einatmen.



**11 Rückbeuge:** Identisch mit Position zwei. Hände über den Kopf, leichtes Hohlkreuz, einatmen. Danach folgt wieder „Namasté“ und der Zyklus startet von vorn.



**5 Brett:** Das andere Bein ebenfalls nach hinten ausstrecken, die Spannung und den Atem halten. Wichtig: Der Körper sollte vom Kopf bis zu den Zehenspitzen eine gerade Linie bilden.



**10 Vorbeuge:** Nun beide Beine nebeneinander aufstellen, und genau wie in Position drei den Rücken runden und ausatmen.

**6 Acht-Punkte-Stellung:** In dieser Position berühren Kinn, Brustbein, Hände, Knie und Füße den Boden. Ausatmen.



**9 Reiter:** Diese Stellung kennen wir bereits. Das Bein, das in Position vier nach hinten ging, kommt nun wieder vor. Einatmen.



**8 Herabschauender Hund:** Nun das Becken anheben, Arme und Beine sanft strecken – so gut es geht – und ausatmen.



**7 Kobra:** Das Becken auflegen, den Oberkörper aus der Kraft des Rückens – nicht der Arme – nach oben anheben und einatmen. Auch hier entsteht wie bei der Rückbeuge ein leichtes Hohlkreuz.