Sonnengruß für Schwangere

Der Sonnengruß hilft dir neue Energie zu tanken, wenn du dich mal müde und schlapp im Alltag fühlst oder morgens schwer in die Gänge kommst. Damit du auch mit wachsendem Bauch noch die Sonne grüßen kannst, wird der normale Sonnengruß leicht abgewandelt, damit du ihn auch noch im dritten Semester problemlos praktizieren kannst.

Die einzelnen Yoga-Haltungen werden dynamisch im Fluss mit der Ein- und Ausatmung hintereinander geübt. Wenn du merkst, dass du beim Üben außer Puste oder kurzatmig wirst, dann nimm dir zwischendurch Zeit zum Nachspüren. Dazu kannst du bei mehreren Runden Sonnengruß vor jeder Wiederholung im Stand die Hände auf deinem Baby-Bauch legen, die Augen schließen und einen Moment innehalten.

Das ist die Abwandlung des Sonnengrußes:

- die Beine sind in der Vorbeuge hüftweit oder weiter geöffnet
- 4-Füßlerstand statt Brett
- Kuh-Katze statt Chaturanga Dandasana
- Kuh statt Kobra
- auf den Oberschenkeln abstützen für geraden Rücken und Vorbeuge

Das ist der Ablauf in Verbindung mit der Atmung für den Sonnengruß:

Wir starten im Stand. Die Beine sind hüftweit geöffnet.

- **Einatmen:** Strecke beide Arme über die Seite nach oben in den Berg

- **Ausatmen:** Vorbeuge, mach einen runden Rücken

- Variante für den geraden Rücken und die Vorbeuge, Hände auf den Oberschenkeln abstützen, je nach Bauchgröße die Beine dazu hüftweit oder noch weiter öffnen:

- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)

- **Ausatmen:** Komm nach unten in den Vierfüßlerstand

- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)

- **Ausatmen:** Katze (runder Rücken)

- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)

- **Ausatmen:** Gib Druck in die Hände, schieb den Po nach hinten oben und strecke dich in den herabschauenden Hund. Öffne dazu deine Beine hüftweit oder mattenweit.

Laufe nun mit den Händen ganz langsam zu den Füßen und beuge dafür die Beine leicht:

Stütze dich als nächstes mit den Händen auf deinen Oberschenkeln ab:

- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)

- **Ausatmen:** runder Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)

- **Einatmen:** in den Berg nach oben kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken

- **Ausatmen:** Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen

Der “normale Sonnengruß” zum Vergleich

Hier zum Vergleich der “normale Sonnengruß” für Nicht-Schwangere mit Brett, Bauchlage und Kobra statt 4-Füßlerstand, Kuh und Katze vor dem herabschauenden Hund:

Berg	Stand (gestreckt)	Vorbeuge	Gerader Rücken	Brett	Kobra
Herabsch. Hund	Gerader Rücken	Vorbeuge	Stand (gestreckt)	Berg	

Wirkungen des Sonnengrußes

Der Sonnengruß ist eine ganzheitliche Übungsabfolge, die den Körper gleichermaßen dehnt und stärkt. Hier einige seiner zahlreichen Wirkungen:

1. Die Wirbelsäule wird gestreckt und die Rückenmuskeln werden gestärkt
2. Die Zusammenarbeit von Körper, Atmung und Geist wird unterstützt
3. Die Arm- und Beinmuskeln werden gestreckt und gedehnt
4. Steigerung der Ausdauer
5. Verbesserung der Lungenfunktion
6. Verbesserung der Körperhaltung
7. Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
8. Das Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung herstellen
9. Neue Energie tanken
10. Das Gefühl morgens fit in den Tag zu starten