

Die vorgestellte Version ist leicht zu erlernen. «surya» bedeutet im Sanskrit Sonne, «namaskar» = Gruß. Die Übung gliedert sich in 12 Bewegungen, die mehrere Male wiederholt werden. Die gesamte Muskulatur wird mobilisiert und vorgewärmt für die Asanas. Es ist eine ideale Konditionsübung, die schneller in Form bringt als die üblichen Asanas. Wenn Sie nur wenig Zeit haben können Sie auch ausschliesslich den «Gruß an die Sonne» praktizieren.

Suryanamaskar ist eine geschlossene Übung, die Sie neben oder außerhalb ihrer täglichen Yoga-Stunde praktizieren können.

Traditionsgemäß führen sie die Yogis bei Sonnenaufgang vor den Asanas aus. Sie bereitet auf die Asanas vor, welche sie vervollständigt, stärkt die Muskulatur, beschleunigt die Atmung und macht sie voller, ebenso wie den Rhythmus des Herzens. Dabei führt sie weder zur Ermüdung noch kommt man außer Atem.

Ablauf der Übung

Suryanamaskar ist einfach. Die Übung besteht eigentlich nur aus 6 zusammengesetzten Bewegungen, die im umgekehrten Sinne zu wiederholen sind.

Um den Sonnengruß zu lernen, beginnen Sie mit Nr. 1, 2, 3, 4 und dann rückwärts, in den Stellungen 10, 11, 12. Dann lernen Sie noch die Bewegungen 8 und 9.

Wenn Sie sie gut können, brauchen Sie die einzelnen Bewegungen nur noch in der richtigen Reihenfolge ausführen.

Suryanamaskar nimmt nur einige (drei bis zehn) Minuten Ihrer Zeit in Anspruch. Suryanamaskar wirkt auf den ganzen Organismus, nicht nur auf einen Teil des Körpers. Sie brauchen keine Ausrüstung, ein Platz von zwei Quadratmetern genügt.

Konzentration

Die Konzentration ist wichtig. Jede Bewegung erfordert eine aktive Beteiligung des Bewusstseins. An nichts anderes denken, jede Zerstreuung meiden, ebenso jede Unterbrechung. Während der Übung machen Sie Ihre Bewegung gleichmäßig auch jede Wiederholung. Morgens können die ersten Ausführungen etwas langsamer und weniger exakt sein, weil die Muskulatur noch träge ist. Wenn es möglich ist, praktizieren Sie diese Übung der aufgehenden Sonne zugewand (Osten), im Garten oder Park in der realen Sonne ist diese Übung herrlich, ansonsten visualisieren Sie die strahlende Sonne, konzentrieren Sie sich auf sie. Alle Energie, auch die, die Sie zur Ausübung dieser Asana brauchen, kommt von ihrer Strahlung. Denken Sie an die kosmische Kraft, welche sich in der Sonne manifestiert. Diese Einstellung gibt Ihrer Haltung und Übung einen «höheren» Sinn und wird Sie beflügeln. *„Ich strecke mich zur Sonne + zur Kraft des Lebens. Ich ruhe mich zur Erde + verbinde mich in Ehrfurcht mit allem was auf ihr lebt. Ich stehe aufrecht + gerade, ich spüre + erinnere mich, die wahre Variante von Suryanamaskar Sonne ist in mir selbst.“*

Sollten Sie eine andere Variante des Sonnengrußes kennen und praktizieren, bleiben sie dabei. Alle Varianten sind gut, mischen Sie diese aber nicht untereinander. Wenn Sie es doch machen, dann experimentieren Sie vorsichtig.



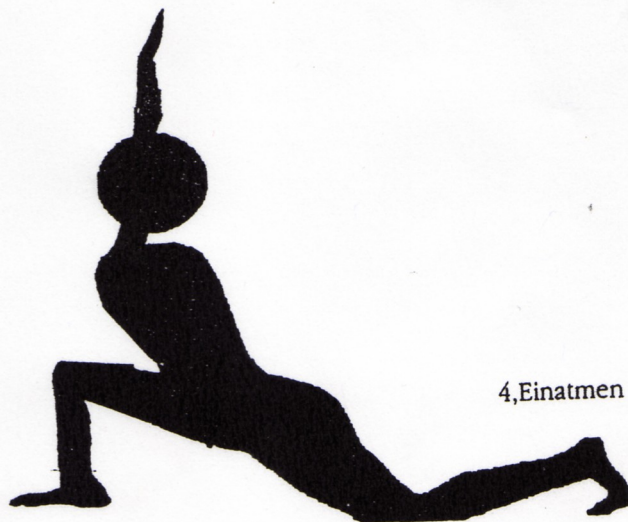
1, Ausatmen



2, Einatmen



3. AA



4, Einatmen