

Das Sonnengebet, *sūrya namaskara*

aus: Heinz Grill: *Yoga und Neuschöpfung*, 2003



12

Das Sonnengebet ist für Anfänger und für alle Altersstufen leicht erlernbar. In einer abwechselnden Dehnung der Rücken- und Brustpartien öffnet sich die Übende für die kommende Atembewegung.

Bei diesem 12-teiligen Übungszyklus können Sie den Zusammenhang von Atem und Bewegung unmittelbar erleben. Alle Bewegungsformen sind wie der kommende und gehende Atem. Bewegung ist fortgesetzte Atemtätigkeit.



11



10



9



8



1

Ein Zyklus, der
- in der Bewegung das
Wechselspiel
des Atems offenbart.

Atemen Sie mit der ersten Bewegung aus und mit der nächsten, dem Rückwärtsbeugen, ein. Der Rhythmus des Atmens wird beibehalten, nur in der Bewegung Nr. 5 wird der Atem angehalten. Mit jeder einzelnen Bewegung wird dabei der Körper flexibler und mit der Zeit gelingt es dem Übenden im Rhythmus der Bewegungen und des Atems die Nähe zu sich selbst und zu dem Boden der Erde zu fühlen.



2

3



5



6



4



5

Zur Ausführung:

1. Richten Sie die Wirbelsäule im Stehen sanft bis zum Scheitel hoch. Die Beine sind geschlossen, die Augen sollten zur Raumorientierung geöffnet bleiben. Falten Sie die Hände auf Herz Höhe aneinander und besinnen Sie sich auf den Körper. Der Körper ist die Wohnung der Seele. Atmen Sie aus.

2. Wachsen Sie mit den Armen gestreckt über den Kopf nach oben. Die Handflächen bleiben zusammen, der Kopf zwischen den Armen. Der Körper wölbt sich halbmondartig in die zweite Bewegung. Setzen Sie den Bewegungsimpuls bis in die Fingerspitzen hinein fort. Vermeiden Sie ein Abknicken in der Lendenwirbelsäule. Während der öffnenden Bewegung wird leicht und weit eingeadmet.

3. Gleiten Sie mit dem nächsten Impuls nach vorne, und legen Sie die Handflächen neben den Füßen auf den Boden. Die Finger schließen mit den Zehenspitzen ab. Falls diese Bewegung noch zu schwierig ist, können die Knie so weit wie nötig abgewinkelt werden. Atmen Sie aus.

4. Lassen Sie die Hände immer am selben Ort, und führen Sie das rechte Bein weit nach hinten. Das Knie berührt den Boden. Richten Sie während dieser Bewegung gleichzeitig die untere Rückenpartie auf. Kopf und Schultern bleiben erhoben, jedoch entspannt. Bei dieser Bewegung wird eingeadmet.

5. Führen Sie beide Beine parallel nach hinten. Die Arme tragen die Last des Körpers, der in einer durchlaufenden Streckung möglichst leicht gehalten wird. Der Körper bildet eine schiefe Ebene. Der Atem wird angehalten.

6. Setzen Sie der Reihe nach zuerst die Knie, dann den Brustkorb und schließlich die Stirn auf den Boden. Die Schultern sind direkt über den Händen. Atmen Sie aus.



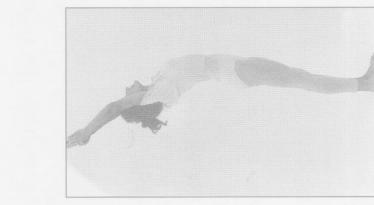
4



5



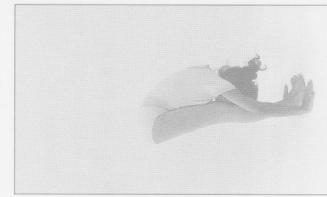
6



1



2



3

7. Entspannen Sie die Schultern und lassen Sie den ganzen Körper auf den Boden gleiten. Geben Sie den Kopf in den Nacken und richten Sie die Wirbelsäule aus dem Rücken in einem Bogen auf. Stützen Sie sich dabei nicht auf die Hände. Atmen Sie während des Aufrichtens ein.

8. Führen Sie nun mit Händen und Füßen die Hüften an den höchsten Punkt, indem Sie sich auf die Füße stellen. Der Körper bildet ein Dreieck. Verlagern Sie das Gewicht weit in Richtung Beine, so daß die Fersen nahe zum Boden kommen. Atmen Sie dabei aus.

9. Geben Sie in einer dynamischen Bewegung den rechten Fuß nach vorne zwischen die Handflächen, und erheben Sie die Wirbelsäule beim entspanntem Nacken- und Schulterbereich. Atmen Sie ein.



9



8



7

10. Führen Sie dann auch den linken Fuß nach vorne. Die Hüften sind vollständig aufgerichtet. Der Körper ist langgestreckt wie in der Bewegung 3. Atmen Sie aus.

11. Gleiten Sie nun mit den Armen weit nach vorne und schließlich nach oben über den Kopf. Der Körper wird wieder halbmond förmig der Streckung hingegeben. Eine weite Einatmung erfolgt mit der Bewegung.

12. Senken Sie die Arme, und nehmen Sie die normale Standposition wie bei 1. ein.

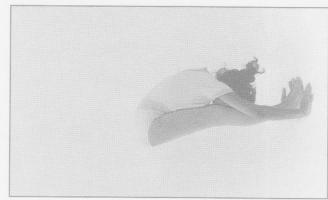
Wechseln Sie anschließend zum linken Bein in der 4. und 9. Bewegung.



12



11



10