

Yoga-Positionen

# Mondgruß

Chandra Namaskar

**Ausgangshaltung:** In der Mitte der Yogamatte stehend, aufrecht, gut ausgerichtet, und vor allem entspannt. Die Außenkanten der Füße sind parallel, die Hände an den Seiten liegend. Man verbindet sich auf psychischem Niveau mit den Energiekräften des Mondes. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Vollkommene Ausatmung.

**1** – In der Einatmung werden mit einer weiten seitlichen Bewegung die Fingerspitzen zu den Schultern geführt, dann werden die Arme seitlich waagrecht ausgestreckt, die Handflächen zeigen dabei nach oben; zuletzt werden die Arme parallel nach oben geführt.



**2** – In der Ausatmung gleitet das Becken so weit wie nötig nach hinten und man geht in die Vorwärtsbeuge, dann bringt man die Hände 30-40 Zentimeter vor den Füßen auf den Boden und geht auf Zehenspitzen in die Hocke. Dabei berührt der Bauch die Oberschenkel und man steht auf den Zehenspitzen. Im Übergang in die Hocke hält man das Donner-Mudra; Bauch und Oberschenkel liegen auch während der gesamten 3. Phase aneinander.



**3** – In der Einatmung den rechten Fuß 45 Grad seitlich und nach hinten führen, am Ende der Bewegung liegt die Fußsohle vollkommen am Boden auf. Der große Zeh und der kleine Zeh haben ebenfalls vollen Bodenkontakt. Die Bewegung des nach-hinten-gleitens hilft dabei, dass der linke Fuß einschließlich der Ferse ebenfalls vollkommen am Boden aufliegt. Der Bauch liegt auf dem linken Oberschenkel auf, der Kopf wird nach vorne geführt, wie von einem unsichtbaren Faden gezogen, weg vom rechten Fuß. Der Bauch bleibt am Oberschenkel, der hintere Fuß haftet wie ein Saugnapf am Boden um die Öffnung der Hüfte zu begünstigen. Das vordere Knie ist auf einer Linie mit dem Fuß und das hintere Knie ist auf einer Linie mit dem mittleren Zeh des entsprechenden Fußes. Das Steißbein ist nach innen gezogen. Der Rücken ist auch dank der leichten Zugbewegung, die vom Kopf ausgeht, gestreckt.

Wenn wir in die Haltung gehen, fühlt es sich an, als ob die ganze Wirbelsäule gestreckt wird, besonders aber im Bereich der Lendenwirbel. Die Kraft mit der die Ferse an den Boden gedrückt wird durchfließt das Steißbein und steigt bis zum Nacken herauf.



**4** – In der Ausatmung wird der rechte Fuß nach vorne geführt, man kommt wieder auf Zehenspitzen in Stellung der Hocke.

5 - In der Einatmung den linken Fuß 45 Grad seitlich und nach hinten führen, am Ende der Bewegung liegt die Fußsohle vollkommen am Boden auf. Der große Zeh und der kleine Zeh haben ebenfalls vollen Bodenkontakt. Die Bewegung des nach-hinten-gleitens hilft dabei, dass der rechte Fuß einschliesslich der Ferse ebenfalls vollkommen am Boden aufliegt. Der Bauch liegt auf dem linken Oberschenkel auf, der Kopf wird nach vorne geführt, wie von einem unsichtbaren Faden gezogen, weg vom rechten Fuß.



Der Bauch bleibt am Oberschenkel, der hintere Fuß haftet wie ein Saugnapf am Boden, um die Öffnung der Hüfte zu begünstigen, das vordere Knie ist auf einer Linie mit dem Fuß. Das hintere Knie ist auf einer Linie mit dem mittleren Zeh des entsprech-enden Fußes.



6 - In der Ausatmung wird der linke Fuß nach vorne geführt, man kommt wieder auf Zehenspitzen in Stellung der Hocke.

7 - Den Körper nach vorne bewegen, dabei werden die Knie auf den Boden gestützt.

In der Einatmung gleiten die Hände am Körper entlang und werden über den Kopf in die Höhe gehoben, gleichzeitig wird der Oberkörper nach hinten gebeugt; das Kinn wird zuletzt angehoben, das Gewicht liegt auf den Füßen, der Oberkörper beschreibt einen mehr oder weniger betonten Bogen, der über das Kreuzbein hinausgeht. Die Atmung wird nicht verändert, dann aber leicht angehalten, dabei kommt man wieder in die Ausgangshaltung zurück und legt die Hände seitlich neben die Knie.



**8** – In der Ausatmung bringt man sich mit einem kleinen Sprung nach hinten in die Acht-Punkte-Stellung (Ashtanga Asana): der Körper berührt den Boden mit den Zehenspitzen, den Knien, den Händen, der Brust und dem Kinn oder der Stirn, das Becken ist angehoben.

Im Fall von Problemen an der Halswirbel-säule kann man die Nase oder die Stirn auf den Boden legen.



**9** – In der Einatmung den Körper nach hinten fließend bewegen (nicht nach oben) und sich mit den Beinen zur rechten Seite auf den Boden setzen, die Arme heben und sich seitlich zu den Beinen hin beugen (der Bauch ist dabei immer so weit wie nötig nach innen gezogen und wird gehalten), die Luft kurz anhalten und der Oberkörper dann wieder gerade aufgerichtet. Der Oberkörper dehnt sich auf der den Beinen gegenüberliegende Seite von der Hüfte zu den Schultern aus, auf der anderen Seite erfolgt eine seitliche Beugung. Es findet eine Ausdehnung des Zwerchfells vor der seitlichen Beugung statt.



**Probleme:** Schwierigkeiten bei der Bewegung nach hinten können durch eine schwache Armmuskulatur, oder mitunter durch eine falsche Stellung der Hände verursacht werden. Vorbereitende Übung: Bewegung des Kanus.

**Kontraindikationen:** Bei Erkrankungen im Bereich der Knie diese Phase vermeiden (und stattdessen direkt in Diamantsitz kommen).



**10** – In der Ausatmung in die Acht-Punkte-Stellung (Ashtanga Asana) gleiten, nach vorne, nicht von oben her.



**11** - In der Einatmung den Körper nach hinten fließend bewegen (nicht nach oben) und sich mit den Beinen zur rechten Seite auf den Boden setzen, die Arme heben und sich seitlich zu den Beinen hin beugen (der Bauch ist dabei immer so weit wie nötig nach innen gezogen und wird gehalten), die Luft kurz anhalten und den Oberkörper dann wieder gerade aufrichten. Der Oberkörper dehnt sich auf der den Beinen gegenüberliegende Seite von der Hüfte zu den Schultern aus, auf der anderen Seite erfolgt eine seitliche Beugung. Es findet eine Ausdehnung des Zwerchfells vor der seitlichen Beugung statt.

**Einige Übende** haben Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung der gleitenden Bewegung und benutzen nur die Arme. **Falsch.** Die Spitze des Steißbeines bewegt sich in einer gleitenden Bewegung, sie folgt dabei einer zentralen Linie auf der Yogamatte.

**12** - In der Ausatmung in die Acht-Punkte-Stellung gleiten, nach vorne, nicht von oben her.



**13** - Den Körper aus den Armen heraus anheben und gerade ausrichten, er nimmt dabei die Form eines leicht geneigten Bretts an; der Bauch ist leicht nach innen gezogen. Den Atem anhalten und dabei mit dem Becken nach vorne gleiten (die Gesäßmuskeln nach innen anspannen, ebenso das Perineum), in die Kobrahaltung mit aufgestützten Zehen. Der Rücken ist nach hinten gebeugt, die Beine gestreckt und die Fersen möglichst zusammen.





**14** – In der Ausatmung Bergmeruhalting. Die Hände werden fest auf den Boden gedrückt, Arme und Oberkörper sind ausgerichtet, das Kinn zur Brust, das Becken in einer Linie mit dem Rücken, der Bauch leicht nach innen und nach oben eingezogen und die Fersen am Boden.

**15** – In der Einatmung bringt man die Füße mit einem kleinen Sprung nach vorne, 30-40 Zentimeter von den Händen entfernt. Die Füße sind dabei nicht in einer Linie mit den Händen, sondern in der Mitte der Yogamatte.



**16** – In der Ausatmung die Beine strecken. Der eigene Schwerpunkt gleitet so weit wie nötig nach hinten, man versucht, Oberkörper und Gesicht an die Oberschenkel und Beine zu bringen.

Es ist eine schanierartige Bewegung der Hüfte in Richtung Bauch; eine Dehnungsbewegung, die vom Kopf in Richtung Füße geht.

**17** – In der Einatmung in die aufrechte Haltung zurückkehren, die Arme nach oben führen und die Fingerspitzen aneinanderlegen.

Das Gesicht wird leicht nach oben angehoben.

**18** – In der Ausatmung die Arme senken und seitlich an den Körper legen.

Mindestens 4, bis zu 12 oder auch 24 Wiederholungen, die aber mit einer gewissen Vorsicht auszuführen sind, da diese Übung etwas anstrengend wirken kann.



**Kontraindikationen:** Erkrankungen der Knie und im Bereich der Lendenwirbelsäule; Diskushernien (Bandscheibenvorfall); Herz und Lungenerkrankungen.

**Wirkung:** Der Mondgruß ist derzeit wenig bekannt, aber deswegen nicht weniger wirkungsvoll, im Gegenteil erweist sich diese Form als sehr gesundheitsfördernd und harmonisierend für die Organe und den Geist. Im Mondgruß vereinigen sich kreisförmige Bewegungen, die die Wahrnehmung des seitlichen Raumes, Beweglichkeit, Leichtigkeit und die Ausdehnung der Atmung betonen. Der gesamte Körper wird gekräftigt, die Haltung wird nach und nach verbessert und ausgeglichen, was sich positiv auf den Gang, die Gelenke, und die Wirbelsäule auswirkt. Die Drainage von angestauter und zurückgehaltener Flüssigkeit wird gefördert und damit die Reinigung des Organismus. Das Körpergewicht reduziert sich und das Bindegewebe wird gestärkt.

Ebenso wird die Atmung tiefer und man lernt die Ein- und Ausatmung vollständig und bewusst auszuführen. Der Brustkorb wird gedehnt und die Muskulatur des Oberkörpers, der Schultern und der Arme wird auf besondere Weise gestärkt, die aerobe Ausdauer wird trainiert, die Beweglichkeit der Gelenke gefördert und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Ein Gefühl von Wohlbefinden und Optimismus wird hervorgerufen, verbunden mit einer optimalen körperlichen und geistigen Form.

Die Bewegungen dieser Übung und die des 'Sonnengrußes' ergänzen sich, sie beziehen sich auf den Stern der Nacht, den Mond, der über das Wasser herrscht. Seine Wirkung beschränkt sich nicht nur darauf, die Gezeiten zu beeinflussen, sondern ist wesentlich für die Regulierung aller Lebensrhythmen.

Ausschließlich aufgrund der Existenz des Mondes kann das ungetrübte Sonnenlicht wirklich schöpferisch werden, indem es Form und Materie bildet.