

Yoga-Positionen

Sonnengruß

Surya Namaskar

Ausgangshaltung: Vorne auf der Yogamatte, aufrecht, die Füße nah aneinander und parallel, die etwa auf Herzhöhe positionierten Hände berühren sich nur an den Fingerspitzen, die Handflächen auseinander und die Lungen gefüllt.



1 – In der Ausatmung die Handflächen anein-anderlegen.

Die Unterarme bleiben in einer Linie und sind leicht vom Körper entfernt, um das Gleichgewicht zu stabilisieren. Die Aussenkanten der Füße sind parallel, das Gewicht ist gleichmäßig verteilt.

2 – In der Einatmung erfolgt eine ausgeprägte Streckung von den Fersen bis zum Nacken; die großen Zehen werden an den Boden gepresst; das Becken gleitet nach vorne; die Knie werden nicht gebeugt und die Gesäßmuskeln sind nach innen hin angespannt; die Hände zeigen bei gestreckten Armen nach oben. Dann werden die Arme geöffnet, die Daumen zeigen nach hinten. Das Kinn wird erst am Ende der Streckung nach oben geführt.

Sollte es Probleme im Nackenbereich geben, wird das Kinn nicht nach oben gestreckt; bei Problemen im Schulterbereich kann man Namaste-Mudra beibehalten.



3 – Rückkehr in die vertikale Haltung, wobei der Atem angehalten wird, in der Ausatmung in die Vorwärtsbeuge gehen (der Schwerpunkt gleitet nach hinten).

4 – In der Einatmung mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten machen. Der Fuß ist auf der äußeren Linie der Hüfte oder leicht geöffnet. Fuß, Knie und Hüfte sind in einer Linie; die Ferse befindet sich genau vertikal über den Zehen des Fußes.



Die Energie strömt von der Ferse zum Nacken, man hat dabei das Gefühl, als würde die Ferse auf ein Pedal mit Sprungfeder drücken. Die Hände haben nur mit den mittleren Fingern Bodenkontakt, das Becken gleitet nach vorne und senkt sich, die Schultern senken sich dabei in Richtung Becken. Das Kinn entfernt sich erst in der letzten Phase von der Brust. Der Kopf hebt sich durch den Effekt der leichten Zugbewegung, die durch die Haut und das Bindegewebe des Rückens ausgeübt wird.

5 – Bergmeruhaltung, dabei die Luft anhalten. Arme, Kopf und Kinn bleiben gerade ausgerichtet.

Falls es schwierig sein sollte, die Übung mit angehaltener Luft auszuführen (ältere Menschen, Erkrankungen der Atmungsorgane), kann man dabei ausatmen und dann für einige Sekunden beim Einatmen in der Haltung bleiben.



6 – In der Ausatmung bringt man sich in die Acht-Punkte-Stellung (Ashtanga Asana). Die Berührungspunkte mit dem Boden sind die Zehen, die Knie, die Brust, das Kinn oder die Stirn.

Der Abstand des Beckens zum Boden entspricht einer vertikal aufgestellten Faust plus 3-5 cm. Im Fall von Problemen im Nackenbereich werden die Nase oder die Stirn auf dem Boden abgestützt.

Man kann in die Haltung kommen, indem man den Körper gerade nach unten bringt. Personen mit weniger Kraft in den Armen können erst die Knie aufstützen und dann Brust und Nase bzw. Stirn mit einer gleitenden Bewegung an den Boden bringen. Bei dieser Variation ist die Belastung der Arme fast zu vernachlässigen.

7 – In der Einatmung bringt man sich in Bhujanga Asana, wenn möglich beginnt man mit geschlossenen Fersen. Der Körper gleitet nur nach vorne, nicht nach hinten.

Die Schultern sind von Anfang an gesenkt, sie später zu senken entspricht nicht der richtigen Ausführung der Übung, man sollte in dem Fall besser vom Ausgangspunkt beginnen. Vor Beginn der Rückenstreckung werden die Gesäßmuskeln vollkommen nach innen hin angespannt. Mula-Bandha halten. Der Blick ist auf die Mitte der Stirn gerichtet.



8 – In der Ausatmung Bergmerualtung.

Arme, Kopf und Kinn beiben gerade ausgerichtet. Die Sitzbeine zeigen nach oben. Der untere Bauch ist nach innen gezogen. Der Blick ist auf einen Punkt zwischen den Füßen gerichtet.

Die Hände üben einen konstanten Druck aus.



9 – In der Einatmung den rechten Fuß zur rechten Hand führen, die Zehen sind in einer Linie mit den Fingern. Falls es dabei Schwierigkeiten geben sollte, zieht man den Oberschenkel an den Bauch und bewegt dann den Körper nach vorne.

Dabei nicht vergessen, die Handfläche der rechten Hand senkrecht zu heben, um Platz zu machen und den Fuß so leichter nach vorne führen zu können.



10 – In der Ausatmung den linken Fuß neben den rechten stellen und die Kopf-am-Knie-Haltung ausführen.

Der eigene Schwerpunkt gleitet nach hinten, die Beine bleiben dabei gestreckt.

Der Bauch, die Brust und das Gesicht berühren die Schenkel und die Beine.

Diesen Moment ausnützen um sicherzustellen, dass die Füße parallel stehen.





11 – In der Einatmung in die aufrechte Haltung zurückkehren, die Arme nach oben führen, die Gesäßmuskeln nach innen hin anspannen und das Becken nach vorne drücken (daran denken, dabei das Zwerchfell zu senken), auf diese Weise formt der Körper einen Bogen von den Fersen bis zum Nacken.

Man kann auch Namaskara-Mudra anwenden oder die Arme seitlich öffnen.

Die großen Zehen sind gleichmäßig an den Boden gepresst.

Das Kinn bleibt bis zum letzten Moment auf der Brust, es wird erst am Ende nach hinten geneigt.

12 – In der Ausatmung Rückkehr in die vertikale Haltung und die Hände vor der Brust auf Herzhöhe aneinanderlegen.

Die Unterarme sind parallel und leicht vom Oberkörper entfernt, die Zeigefinger zeigen senkrecht nach oben.

Um die Bewegung der Beine auszugleichen wird erst das rechte Bein vor- und zurückgesetzt, dann das linke; die Zahl der Wiederholungen des Sonnengrußes ist immer gerade. 12-24 Wiederholungen sind eine gute Praktik.

Der Sonnengruß ist am effektivsten, wenn er bei Sonnenaufgang in Richtung Sonne ausgeführt wird, um auf diese Weise sowohl die pure Energie des Tagesbeginns, als auch den symbolischen Wert der vollkommenen Erneuerung und Regeneration zu nutzen. Trotzdem ist die Übung auch hervorragend, wenn sie zu anderen Tageszeiten ausgeführt wird, da sie symbolisch auf psychischer Ebene wirksam wird.

Kontraindikationen: Die Sequenz des Sonnengrußes wirkt sehr aktivierend und es besteht die Tendenz, dass der Lenden- und Nackenwirbesäulenbereich sowie die Knie leicht überbelastet werden. Negative Nebenwirkungen können durch eine langsame bzw. sehr langsame und sorgfältige Ausführung vermieden werden, wobei besonders auf die Dehnung geachtet werden sollte. Bei Bandscheibenvorfall zu vermeiden. Bei Erkrankungen der Augen und/oder Ohren ist die Passage mit angehaltener Luft zu vermeiden. Im Fall von Erkrankungen oder Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule können bei der Vorwärtsbeuge die Knie soweit wie nötig gebeugt werden.

Wirkung: Es handelt sich um eine, sowohl in psychischer als auch in körperlicher Hinsicht, sehr wirkungsvolle Übung. In Kombination mit dem Mondgruß stellt diese Übung eine vollkommene Praktik dar.