

Der Sonnengruß

Erste Übungsreihe (Flow) zum Üben

Der Sonnengruß (Surya Namaskara: Ehre sei dir, Sonne) auch „Sonnengebet“ genannt, ist eine Abfolge von (normalerweise) 12 Yogahaltungen (Asanas), die dynamisch, d.h. im Atemrhythmus ineinander übergehend geübt werden.

Der Sonnengruß eignet sich gut zum Aufwärmen am Beginn einer Yogastunde bzw. als Aktivierungsübung am Morgen (der aufgehenden Sonne zugewandt). Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Darüber hinaus hat der Sonnengruß einen symbolischen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wurde und wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf dem Planeten Erde gar nicht möglich. Der Sonnengruß soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Erst mit der entsprechenden inneren Einstellung geübt, wird aus der körperlichen Übungsreihe eine spirituelle Erfahrung.



i

Es gibt vom Sonnengruß verschiedene Varianten in unterschiedlichen Intensitätsgraden.

Zum Einstieg eignet sich besonders eine Variante des „Kleinen Sonnengrußes“. Die Verknüpfung der einzelnen Asanas mit dem Atemrhythmus sollte erst angestrebt werden, wenn dein Körper die einzelnen Bewegungen verinnerlicht hat. Beginne mit 3 Durchgängen und steigere dich bis zu 12.