

SURYA NAMASKARA – DER SONNENGRUSS I VON 2

SURYA NAMASKARA – THE SUN SALUTATION

1) **Aufrechtes Stehen (Samasthiti)**. Stelle dich gerade hin, Füße nebeneinander, so dass die Zehen und Fersen sich berühren und das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist. Finde dein Gleichgewicht. Die Arme hängen locker an den Seiten, die Finger liegen aneinander.

2) **Aufwärtsstrecken**. Atme ein und hebe die gestreckten Arme über den Kopf, die Handflächen berühren einander. Strecke die Wirbelsäule, hebe die Brust und entspanne die Schultern. Achte darauf, dass du die Nacken- und Lendenwirbel nicht zusammenpresst, sondern entspannt bleiben. Blicke auf die Daumen.

3) **Vorwärtsbeugen (Uttanasana)**. Atme aus und beuge den Oberkörper nach vorn, halte dabei deine Wirbelsäule gerade und strecke sie aus, als wolltest du mit der obersten Schädeldecke den Boden berühren. Sobald du die Wirbelsäule nicht länger gestreckt halten kannst, entspanne den Nacken und bringe den Kopf so nah wie möglich an die Knie. Idealerweise wird das Kinn jetzt die Schienbeine berühren. Drücke die Knie durch und lege die Hände neben den Füßen auf den Boden. Finger- und Zehenspitzen liegen in einer Linie auf gleicher Höhe. Blicke auf die Nasenspitze.

4) Atme ein. Hebe den Kopf und strecke den Rücken, die Hände oder Fingerspitzen bleiben am Boden. Blicke auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

5) **Liegestütz (Chaturanga Dandasana)**. Atme aus und beuge die Knie. Springe oder geh mit den Füßen nach hinten, bis die Beine gerade nach hinten gestreckt sind und du mit angewinkelten Ellbogen auf Händen und Zehenspitzen balancierst. Die angewinkelten Ellbogen liegen seitlich am Brustkorb, die Handflächen ruhen unter den Schultern auf dem Boden und die Finger sind weit auseinandergespreizt. Von der Stirn bis zu den Knöcheln bildet der Körper eine gerade Linie. Verteile das Gleichgewicht genau zwischen Händen und Füßen. Vermeide es, den Körper mit den Zehen nach vorn zu schieben.

6) **Kobra (Bhujangasana)**. Aus dieser Position heraus atme ein, strecke die Ellbogen und richte den Oberkörper auf, so dass der Rücken nach hinten gebogen wird. Der Bogen entsteht im oberen Teil der Wirbelsäule – ohne Druck auf die Lendenwirbelsäule: Die Stirn zeigt zum Himmel. Schau auf deine Nasenspitze. Die Finger sind weit auseinandergespreizt.

7) **Dreieckshaltung (Adho Mukha Svanasana)**. Atme aus. Hebe die Hüften, so dass dein Körper wie ein umgekehrtes „V“ mit gestreckten Armen und Beinen auf Händen und Füßen steht. Die Füße und Hände liegen flach auf dem Boden, die Finger gespreizt. Blicke auf deinen Nabel und bleibe 5 Atemzüge lang in dieser Haltung.

SURYA NAMASKARA – DER SONNENGRUSS 2 VON 2

8) Atme ein. Hebe den Kopf und strecke den Rücken, die Hände oder Fingerspitzen bleiben am Boden. Blicke auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (wie Übung 4).

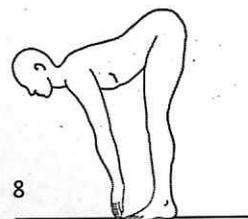
9) Vorwärtsbeugen (Uttanasana). Atme aus und beuge dich in Richtung Knie vorwärts (wie Übung 3).

10) Aufwärtsstrecken. Atme ein und richte deinen Körper vollständig gestreckt auf (wie Übung 2).

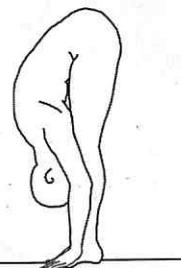
11) Aufrechtes Stehen (Samasthiti). Atme aus und kehre in die Anfangsposition 1 zurück. Halte die Arme seitlich am Körper (wie Übung 1).

Kommentar:

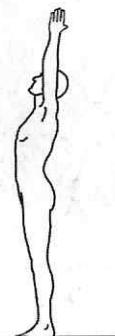
Als Yogi Bhajan bei seinem Lehrer studierte, wurde der Sonnengruß als Aufwärmübung vor Beginn der Kundalini Yoga Kriyas benutzt. Er ist eine ausgezeichnete Aufwärmserie und als eigenständige Übung sehr wirkungsvoll. Er stärkt das Herz-Kreislauf-System, arbeitet die Wirbelsäule durch und massiert die inneren Organe. Er unterstützt das Verdauungssystem, bewegt die Lungen und erhöht den Sauerstoffgehalt des Blutes. Stimme deinen Atem mit den Bewegungen ab, so dass alle Positionen der Übungsreihe in einem ununterbrochenen Rhythmus miteinander verbunden werden. Beginne zunächst mit 3 Durchgängen und erhöhe nach und nach auf 5 oder 6. Wenn diese Übungen bewusst durchgeführt werden, verbessern sie die Fähigkeit, Yoga auszuüben und erhöhen die Freude an den Yogahaltungen. KRI



EINATMEN



AUSATMEN



EINATMEN

