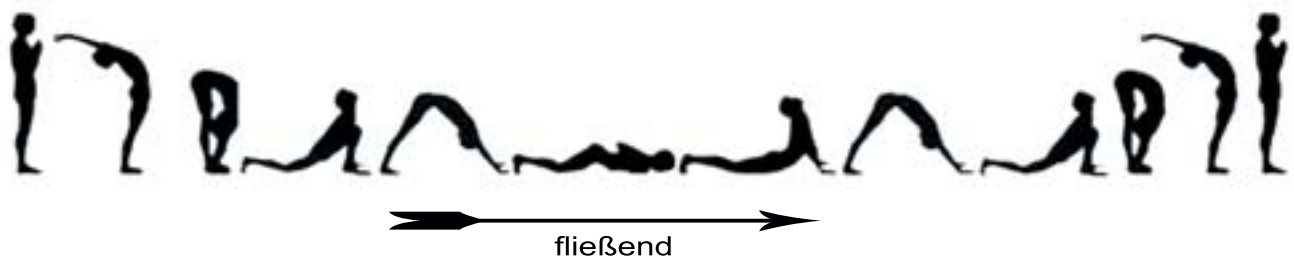


Sonnengruß (Surya-namaskar)

Im Ansatz geht es beim Sonnengruß darum, die Bewegung des Verstandes zu beruhigen, um sich klarer zu erfahren. Der Sonnengruß ist dynamisch und zeigt, wie aktive Bewegung mit Atmung und Anwesenheit vereint werden kann - ein Hinweis auf die Möglichkeit von Anwesenheit im täglichen Leben.

Die einfachen Übungen lassen sich in 2 bis 3 Tagen erlernen. Die Atmung ist einbettend, bei geöffneten Positionen durch die Nase ein und bei geschlossenen, durch die Nase aus. Die Aufmerksamkeit ist nach Innen gekehrt und die Übungen werden so entspannt, wie eben möglich durchgeführt. Erfahre den Fluss und bewege dich daraus.



Traditionell wird der Sonnengruß morgens Richtung der aufgehenden Sonne gemacht. Erst wird in Stille ungefähr zwei Minuten lang die Energie aufgenommen und die verbrauchte Energie über die Sohlen in die Erde abgelassen. Diese Energie sollte genug sein, um die Übungen durchzuführen, ein Hinweis auf die Leichtigkeit, die im Sonnengruß möglich ist.

Insgesamt kann man den Sonnengruß so oft machen, so lange Wohlfühl vorhanden ist. Wenn die Nasenatmung nicht mehr möglich ist, ist es ein guter Zeitpunkt, um mit den Übungen aufzuhören. Man kann sich so, in relativ kurzer Zeit, an auf 6 bis 10 Sätze heranarbeiten. Die Beine werden in der 4. und 9. Position abwechselnd benutzt, so dass ein kompletter Satz aus 2 Wiederholungen der Übungsabfolge besteht.

Der Sonnengruß ist keine Gymnastikübung, sondern hilft dabei die Stimme im Kopf zu beruhigen (auch wenn natürlich ein guter Fitnessnebeneffekt gegeben ist). Die Details des Sonnengrußes erfährst du aus deiner Anwesenheit heraus. Viel Spaß und Freude dabei!