

# Sonnengruß – Surya Namaskara

Der Sonnengruß (Sūrya Namaskāra) ist eine traditionelle Yoga-Übungsabfolge mit 12 Positionen, welche fließend geübt werden.

Die unten stehenden Erläuterungen sind dem **Yogalehrbuch ‚Yogamrita‘** von [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) entnommen. Das Buch, welches vom KRIYA-Verlag Jean-Pierre Wicht als Online-Publikation herausgegeben wurde, kann [hier](#) gratis als pdf-Datei heruntergeladen oder [online gelesen](#) werden.



## **Erklärung von Sūrya Namaskāra (Sonnengruß oder Sonnengebet) :**

Stehen Sie aufrecht mit dem Gesicht zur Sonne. Halten Sie die Beine geschlossen und legen Sie die Hände vor der Brust zum indischen Gruß zusammen (Abb. 1).

Atmen Sie ein, heben Sie die Arme gestreckt über den Kopf, so dass sie den Kopf seitlich berühren, und beugen Sie den Oberkörper nach hinten (Abb. 2). Atmen Sie aus und beugen Sie sich so weit nach vorne, dass sich die Hände in einer Linie mit den Füßen befinden. Berühren Sie mit der Stirn die Knie (Abb. 3).

Atmen Sie ein, beugen Sie das rechte Bein und strecken Sie gleichzeitig das

linke Bein nach hinten. Sehen Sie nach vorne (Abb. 4).

Strecken Sie nun auch das rechte Bein nach hinten, so dass es in einer Linie mit dem linken Bein liegt und halten Sie den Atem kurzzeitig an. Das Körpergewicht ruht jetzt auf den Händen und den Füßen (Abb. 5).

Atmen Sie aus und senken Sie den Körper auf den Boden. In dieser Stellung berühren acht Teile des Körpers den Boden – die Zehen beider Füße, die Knie, die Hände, die Brust und die Stirn. Das Gesäß wird angehoben (Abb. 6).

Atmen Sie ein, beugen Sie die Wirbelsäule und heben Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach oben (Abb. 7).

Atmen Sie aus und heben Sie das Gesäß nach oben. Halten Sie die Füße und die Fersen flach auf dem Boden (Abb. 8).

Atmen Sie ein und stellen Sie den linken Fuß nahe den Händen auf den Boden. Berühren Sie mit den Zehen und dem Knie des rechten Beins den Boden. Sehen Sie nach vorne (Abb. 9).

Atmen Sie aus. Stellen Sie dabei den rechten Fuß neben den linken und richten Sie sich gleichzeitig auf. Die Beine sind gestreckt, die Handflächen bleiben seitlich neben den Füßen auf dem Boden, die Stirn berührt die Knie (Abb. 10).

Atmen Sie ein, stehen Sie auf, heben Sie die Arme gestreckt über den Kopf und beugen Sie sich zurück (Abb. 11).

Atmen Sie aus und legen Sie die Hände vor der Brust zum indischen Gruß zusammen (Abb. 12).

Die oben beschriebene Abfolge (Abb. 1 – 12) ist eine Runde.

Praktizieren Sie insgesamt drei bis fünf Runden und entspannen Sie sich danach auf dem Rücken (*Śavāsana*).

Bei der beschriebenen Technik geht es weniger darum, diese perfekt auszuführen. Vielmehr sollten Sie diese Übung mit innerer Hingabe ausführen.

#### Konzentration:

Während dieser Übung konzentrieren Sie sich auf keine besonderen Körperteile. Vergegenwärtigen Sie sich jedoch in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

#### Wirkung:

Diese Übung stärkt das Nervensystem und verbessert den Blutkreislauf, die Atmung und die Verdauung. Die Ansammlung von überschüssigem Fett wird verhindert. Dieses āsana erzeugt Wärme im Körper und macht die Wirbelsäule und die Glieder beweglich. Schultern, Arme, Hände, Brust, Rücken, Hüften, Unterleib und Beine werden wohlgeformt. Nach dem Üben von Sūrya Namaskāra ist es einfacher, andere āsanas zu praktizieren.

#### Bedeutung:

Sūrya bedeutet ›Sonne‹, und namaskāra bedeutet ›Begrüßung‹. Seit undenklichen Zeiten pflegten die weisen Männer Indiens dieses āsana früh am Morgen bei Sonnenaufgang zu üben, um den Sonnengott zu grüßen. Sie glaubten, dass die Sonne die Quelle aller Energien ist und dass sie in den Besitz dieser Energien kommen würden, wenn sie den Sonnengott zufrieden stellen können. Auf diese Weise bemühten sie sich darum, ihre Stärke und Vitalität zu vermehren, um ihren Körper auf das Ziel des Yoga vorzubereiten. Diese Stellungen, die Ausdruck ihrer Huldigung sind, wurden uns über die Jahrhunderte als Sūrya Namaskāra überliefert.

#### Einschränkung:

Personen mit schweren Herzproblemen sollten Sūrya Namaskāra nicht

praktizieren, da diese Übung sehr anstrengend ist. Personen mit Asthma und Atemproblemen sollten Sūrya Namaskāra im eigenen Rhythmus üben und sich nach jeder Runde kurz entspannen.

Traditionell wird das Üben von Sūrya Namaskāra mit dem Rezitieren von Mantren verbunden. Jede der 12 Positionen ist einem der 12 Namen oder Aspekte der Sonne (gemäß indischer Philosophie) mit einem entsprechenden Mantra zugeordnet, siehe unten:

1. Position:      *oṃ mitrāya namaḥ*
2. Position:      *oṃ ravaye namaḥ*
3. Position:      *oṃ sūryāya namaḥ*
4. Position:      *oṃ bhānave namaḥ*
5. Position:      *oṃ kaghāya namaḥ*
6. Position:      *oṃ pūṣṇe namaḥ*
7. Position:      *oṃ hiraṇyagarbhāya namaḥ*
8. Position:      *oṃ marīcaye namaḥ*
9. Position:      *oṃ ādityāya namaḥ*
10. Position:     *oṃ savitre namaḥ*
11. Position:     *oṃ ārkāya namaḥ*
12. Position:     *oṃ bhāskarāya namaḥ*

Hier zwei Beispiele von Rezitationen dieser Mantren auf YouTube:

[1. Beispiel](#)    [2. Beispiel](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)