

# Das Sonnengebet

Das Sonnengebet oder Surya Namaskar lockert den ganzen Körper als Vorbereitung für die Asanas. Es ist eine anmutige Folge von zwölf Positionen, die als ineinander übergehende Bewegung geübt werden. Jede Bewegung gleicht die vorhergehende aus, streckt den Körper in entgegengesetzter Richtung und dehnt und presst abwechselnd den Brustkorb, um die Atmung zu regulieren. Bei täglicher Übung werden Wirbelsäule und Gelenke beweglicher, die Taille schlanker. Eine Runde des Sonnengebets besteht aus zwei Folgen, die erste führt mit dem rechten Fuß in den Positionen 4 und 9; die zweite mit dem linken (wie abgebildet). Lassen Sie Ihre Hände in den Positionen 3 bis 10 an derselben Stelle und versuchen Sie, Ihre Bewegungen mit Ihrer Atmung in Einklang zu bringen. Beginnen Sie mit vier Runden und steigern Sie allmählich auf zwölf.

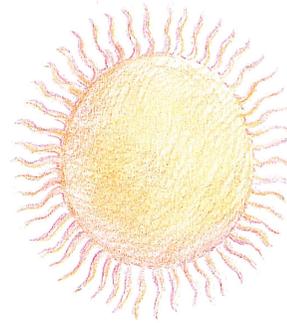
**9** Einatmen, den linken (oder rechten) Fuß nach vorn zwischen die Hände stellen, das andere Knie berührt den Boden. Nach oben schauen wie in Position 4.

**8** Ausatmen, Zehen nach vorn, Hüften heben und den Körper in ein umgekehrtes »V« drehen. Versuchen Sie, die Fersen und den Kopf auf den Boden zu bringen und die Schultern dabei zurückzunehmen.

**7** Einatmen, Hüften senken, Zehen nach hinten ausstrecken und Oberkörper zurückbeugen. Beine geschlossen, Schultern nach unten halten. Nach oben und zurück schauen.

**12** Ausatmen, sacht in eine aufrechte Haltung zurückkommen, Arme neben den Körper bringen.

In der Hindu-Mythologie wird der Sonnengott als Symbol der Gesundheit und eines langen Lebens verehrt. Im Rigveda heißt es: »Surya ist die Seele aller bewegten und unbewegten Dinge.« Das Sonnengebet entwickelte sich aus einer Reihe von Gebetshaltungen an die Sonne. Traditionell wird es in der Morgendämmerung zur aufgehenden Sonne hin vollzogen. Mit der Zeit bekam jede der zwölf Positionen ihr eigenes Mantra, das die verschiedenen Aspekte der Göttlichkeit der Sonne zelebriert.



**1** Stehen Sie aufrecht, mit geschlossenen Füßen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust gefaltet. Achten Sie auf gleichmäßige Verteilung Ihres Gewichts. Ausatmen.



**2** Einatmen, die Arme über den Kopf nach oben strecken, aus der Taille zurückbeugen, dabei die Hüften herausdrücken, die Beine gerade halten, Hals entspannen.



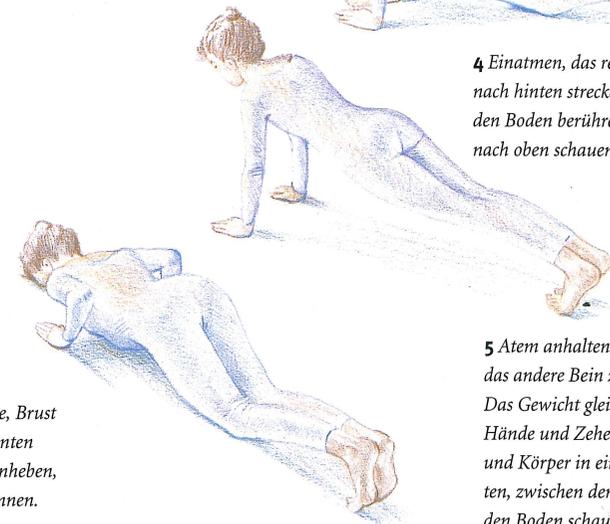
**3** Ausatmen, nach vorn beugen und die Handflächen auf den Boden legen, die Fingerspitzen sind in einer Linie mit den Zehen – notfalls die Knie beugen.



**4** Einatmen, das rechte (oder linke) Bein nach hinten strecken und mit dem Knie den Boden berühren. Zurückbeugen und nach oben schauen, Kinn hoch.



**6** Ausatmen; Knie, Brust und Stirn nach unten senken, Hüften anheben, die Zehen nach innen.



**5** Atem anhalten und auch das andere Bein zurückstrecken. Das Gewicht gleichmäßig auf Hände und Zehen stützen. Kopf und Körper in einer Linie halten, zwischen den Händen auf den Boden schauen.

**11** Einatmen, die Arme nach vorn, dann hoch und über den Kopf nach hinten strecken und langsam aus der Taille heraus nach hinten beugen wie in Position 2.

**10** Ausatmen, das andere Bein nach vorn bringen, aus der Taille heraus nach unten beugen, die Handflächen wie in Position 3.

