

Marianne V. Scherer

Mit Yoga den
Tag beginnen
SONNENGRUSS



Urheberrechtlich geschütztes Material

2. Auflage 2013

© 2011 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: KplusH Agentur für Kommunikation und Design, CH-Amden

Bildrechte für das Covermotiv: Shutterstock

Bildrechte für den Innenteil: iStockphoto, I23rf und Marianne Scherer (S. 80)

Die Abbildungen der Asanas auf den Seiten 35 bis 61 zeigen Alexandra Haardt © by Alexandra Haardt,

Yoga Verlag GmbH, Wiggensbach – Yoga Aktuell, mit freundlicher Genehmigung

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Gill Sans

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-003-1

www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Was Ihnen dieses Buch bietet	13
Praktische Tipps zum Üben	15
Die zwölf Stellungen	30
Gebethaltung – Pranamasana	34
Armstreckung – Hasta Uttanasana	36
Hand-Fuß-Haltung – Padahastana	38
Die Reiterhaltung – Ashwa Sanchalanasana	40
Herabschauender Hund – Adho Mukha Svanasana	42
Der Gruß mit acht Gliedern – Ashtanga Namaskara	44
Die Kobra – Bhujangasana	46
Herabschauender Hund – Adho Mukha Svanasana	48
Reiterhaltung – Ashwa Sanchalanasana	50
Hand-Fuß-Haltung – Padahastana	52
Armstreckung – Hasta Uttanasana	54
Gebethaltung – Pranamasana	56
Endentspannung – Savasana	60
Die Chakren aktivieren	64
Sensibles Hormonsystem	65
Prana – ultimatives Lebenselixier	67
Der geistige Aspekt	71
Die zwölf Namen der Sonne	73
Die Bija-Mantras	74
Das Gayatri Mantra	76
Mit Meditation das Gehirn verändern	77
Die Kraft positiver Gedanken	79
Lichtmeditation	81
Lichtatmung für mehr Energie	87
Nachwort	88
Die Autorin	89
Bibliografie	90
Die Übungs-CD	91

Danken möchte ich an dieser Stelle den vielen Menschen, die mich auf meinem langjährigen Yogaweg begleitet haben und immer noch begleiten. Alle Namen kann ich hier nicht nennen, es wären zu viele. Yoga ist ein Weg, der sich durch die Praxis allmählich erschließt und für jeden ein ganz persönliches Geschenk bereit hält. Dies zu entdecken ist der individuelle Weg. Für mich war es ein Geschenk, den spirituellen Aspekt des Yoga kennenzulernen, insbesondere im Hinblick auf das Mysterium der Sonne, das sich auch im Sonnengruß manifestiert.

Marianne Vidya Scherer, im November 2011

Mit Yoga den Tag beginnen

mit Sonnengruß und Meditation auf CD



Die Lotosblüte, deren Blätter sich bei Sonnenaufgang öffnen und bei Sonnenuntergang schließen, steht für Reinheit und Erleuchtung. Im alten Indien wohnten Priester in prächtig angelegten Lotosgärten dem Sonnenaufgang bei und führten ihre Sonnenrituale aus.



Urheberrechtlich geschütztes Material

Vorwort

Surya Namaskar, der Sonnengruß, gehört zu den kostbaren Geschenken der indischen Kultur. Im alten Indien huldigte man mit diesen Asanas, die bei Sonnenaufgang ausgeführt wurden, dem Sonnengott Surya . Die zwölf Körperstellungen bringen den Körper optimal in Form, haben aber auch eine Wirkung auf Geist und Seele. Dies umso mehr, wenn in den Sonnengruß spezielle Mantras mit einbezogen werden. Durch diese Klangschrwingungen erhalten die Körperübungen auch eine geistige Dimension. Erst dadurch wird das Potenzial des Sonnengrußes voll und ganz ausgeschöpft.

Das Wunderbare an dem Sonnengruß ist, dass man ihn auf mehreren Ebenen einsetzen kann: Als effektives Yoga-Workout für den erfolgreichen Start in den Tag. Als einfache Übung, um den Körper in Form zu bringen. Als meditative Übung für Achtsamkeit und Gelassenheit im täglichen Leben und als einen Weg für inneres Wachstum.

Wie so oft im Leben geht es auch hier um das Tun. Wer die zahlreichen Vorzüge des Sonnengrußes in all seinen Aspekten selbst erfahren möchte, sollte ihn regelmäßig praktizieren. Hat man damit erst einmal begonnen, möchte man dieses Lebenselixier kaum noch missen. Diese positive Erfahrung wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.

Marianne Vidya Scherer

*Durch Yoga kann man alle Schwierigkeiten überwinden.
Durch die Yogapraxis können Schmerz in Wonne,
Kummer in Freude und Misserfolg in Erfolg umgewandelt werden.*

SWAMI SIVANANADA



Urheberrechtlich geschütztes Material

Einführung

Sind Sie auf der Suche nach einem effektiven Übungsprogramm, das sich leicht in Ihren Tagesablauf integrieren lässt, Ihre Energie rasch ankurbelt und Körper und Psyche gleichermaßen gut tut? Dann ist der Sonnengruß das Richtige für Sie! In diesem Buch erfahren Sie alles Wissenswerte über diesen Klassiker des Yoga, seinen Ursprung und die zahlreichen positiven Auswirkungen. Und Sie bekommen exakte Anleitungen für das Üben zu Hause!

Der Sonnengruß ist eine klassische Abfolge von Yogaübungen, die den gesamten Körper aktivieren. Er ist ideal für Jung und Alt, für Geübte und weniger Geübte. Beim Praktizieren der zwölf Bewegungsabläufe kann man rasch neue Energie tanken und Stress abbauen. In Indien wurde der Sonnengruß seit uralten Zeiten bei Sonnenaufgang praktiziert und auch heute ist das noch vielerorts üblich. Die aufgehende Sonne zu begrüßen war Bestandteil der traditionellen vedischen Sonnenverehrung, die dem Sonnengott Surya huldigte. Der Sanskrit-Name des Sonnengrußes lautet „Surya Namaskar“. Wörtlich übersetzt bedeutet das „Gruß an die Sonne“ und zeigt, welchen Stellenwert die Sonne damals hatte. Zur Blütezeit der vedischen Sonnenverehrung gab es in Indien zwölf Sonnentempel, die dem Sonnengott Surya geweiht waren. Der größte und eindrucksvollste befindet sich in Konark im Bundesstaat Orissa. Er wurde im 13. Jahrhundert erbaut und zeugt noch heute von dieser glanzvollen Zeit.

Juwel des Yoga

Der Gruß an die Sonne birgt viele Geheimnisse, die in Indien lange als kostbarer Schatz gehütet wurden. Erst im 19. Jahrhundert wurde er auch im Westen bekannt und hat heute im Hatha-Yoga seinen festen Platz. Meist wird er als Aufwärmübung vor dem Beginn einer Yogastunde praktiziert, um den Körper für die nachfolgenden Asanas (Yogastellungen) vorzubereiten.

Doch der Sonnengruß ist viel mehr als nur eine Aufwärmübung. Er ist eine eigenständige effektive Übungsreihe, die man leicht erlernen und jederzeit und überall durchführen kann. Die zwölf Stellungen sind perfekt aufeinander abgestimmt und beinhalten ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Die Muskeln und Sehnen werden gedehnt, gelockert und gleichzeitig gekräftigt. Die zwölf Haltungen haben eine außerordentlich positive Wirkung auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene. Nicht umsonst bezeichnet man den Sonnengruß als das Juwel des Yoga. Übt man den Sonnengruß regelmäßig, ist man gesünder und bleibt länger jung und vital. Man kann damit systematisch Stress abbauen und dem Entstehen von Krankheiten vorbeugen beziehungsweise bereits bestehende Erkrankungen lindern oder eventuell ganz beseitigen.

Optimale Dehnung

Beim Praktizieren des Sonnengrußes werden sämtliche Muskeln und die Wirbelsäule gedehnt und gestreckt. Auf der körperlichen Ebene sind die zwölf aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufe das ultimative Fitnessprogramm: Der Körper wird straff, die Wirbelsäule flexibel, die Muskeln werden geschmeidig. Außerdem bekommen die Zellen durch die mit den einzelnen Stellungen exakt koordinierte Ein- und Ausatmung jede Menge Sauerstoff, der für neue Lebenskraft und Wohlbefinden sorgt.

Achtsamkeit üben

Auch der Psyche helfen die Übungen auf die Sprünge, denn die Stellungen haben einen direkten Einfluss auf das endokrine Drüsensystem, das nicht nur für die Koordination der physiologischen Zusammenhänge verantwortlich ist, sondern auch unsere Emotionen entscheidend beeinflusst. Außerdem helfen die Bewegungsabläufe dabei, die innere Wahrnehmung zu schulen und sich im Hier und Jetzt bewusst zu erleben, also voll und ganz präsent zu sein. Indem man die einzelnen Haltungen mit Achtsamkeit und Hingabe ausführt und dabei in sich hinein spürt, verändert sich das eigene Sein Schritt für Schritt.

In Harmonie mit dem Kosmos

Auf der geistigen Ebene erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus entsteht durch die Konzentration auf die Sonne eine innere Verbindung mit dem Kosmos. Wie Tag und Nacht sich abwechseln, so erleben auch wir Aktivität und Passivität, gute Zeiten und schlechte Zeiten. Je mehr wir diese natürlichen Zyklen verstehen und in das eigene Leben integrieren, desto mehr finden wir unser inneres Gleichgewicht und lernen, in Harmonie mit dem kosmischen Geschehen zu leben. Der Sonnengruß hilft uns dabei auf einfache Weise.

*Ziel des Yoga ist es, das Bewusstsein dem Göttlichen gegenüber zu öffnen
und immer mehr im inneren Bewusstsein zu leben,
während man aus ihm heraus auf das äußere Leben einwirkt.*

SRI AUROBINDO



Urheberrechtlich geschütztes Material

Was Ihnen dieses Buch bietet

Hintergrundwissen

Sie erfahren, wie Sie den Sonnengruß effektiv in Ihr tägliches Leben einbauen können und einen nachhaltigen Erfolg erzielen. Der Ablauf der einzelnen Stellungen sowie ihre Wirkung auf körperlicher und psychischer Ebene sind genau beschrieben. Auf der CD hören Sie die Anleitung für die Übungsabläufe. Eine angeleitete Endentspannung schließt den Übungsteil ab. Auf der CD gibt es auch eine angeleitete Lichtmeditation. Sie lernen, die heilenden Strahlen der Sonne in Ihre Zellen zu lenken und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Wann übt man den Sonnengruß?

Bei bestehenden Beschwerden bzw. Krankheiten sollten Sie unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen, bevor Sie mit dem Üben beginnen. Sie können den Sonnengruß überall und zu jeder Tageszeit praktizieren. Als ideal gelten traditionell die Zeit bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Am Morgen haben die zwölf Stellungen eine belebende Wirkung, machen fit für den Tag und sorgen dafür, dass man konzentriert in den Tag geht. Beim Üben zur Zeit der untergehenden Sonne kann man den Tag bewusst abschließen und innerlich zur Ruhe kommen.

Durch das morgendliche und abendliche Üben können Sie Ihren Tag klar strukturieren. Das wirkt sich besonders günstig auf die psychische Verfassung aus, denn der Yogalehre zufolge ist es wichtig, den Rhythmen des Tages, und des Lebens überhaupt, zu folgen. Der Sonnengruß kann von jedermann durchgeführt werden, unabhängig vom Alter und dem körperlichen Zustand. Je länger man übt, desto geschmeidiger wird der Körper und desto fließender und leichter sind die Bewegungsabläufe.

Was bringt mir der Sonnengruß?

Der Sonnengruß wirkt nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene. Bei jeder Haltung wird ein spezieller Teil bzw. Muskel des Körpers aktiviert und die Wirbelsäule wird bei den Vor- und Rückwärtsbeugen optimal gestreckt. Der Körper wird straffer, der gesamte Bewegungsapparat kräftiger und die Gesundheit verbessert sich ganz allgemein. Außerdem gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen und den Glauben in Ihre eigene Kraft. Durch die Übungen kommen die Energieabläufe im Körper in ein harmonisches Gleichgewicht, denn jede Haltung ist eine Gegenbewegung zur vorhergehenden, sodass der Körper systematisch gedehnt und gestreckt wird. Durch den Sonnengruß können auch Stimmungsschwankungen ausgeglichen und der Biorhythmus reguliert werden.

Sadhana – Beständigkeit bringt Erfolg

Unter „Sadhana“ versteht man eine regelmäßige und ernsthaft durchgeführte Übungspraxis. Im Yoga ist es ein Schlüsselbegriff, denn ohne die aufrichtige Bemühung um Fortschritte auf geistiger und körperlicher Ebene, gibt es keinen langfristigen Erfolg. Die Sadhana-Praxis erfordert eine gewisse Selbstüberwindung und Disziplin. Das ist nicht immer einfach, jedoch die Grundlage jeglichen Übens. Der Sonnengruß ist der ideale Einstieg in eine einfach durchzuführende, aber effektive Yogapraxis, die jeder in seinem eigenen Tempo und entsprechend seines körperlichen und geistigen Zustandes in den Tagesablauf einbeziehen kann.

Praktische Tipps zum Üben


Machen Sie sich zuerst mit jeder einzelnen Stellung vertraut, bevor Sie mit dem Üben beginnen. Wenn Sie die Stellungen gut kennen, gelingt es Ihnen leichter, sie miteinander zu verbinden. Insgesamt müssen Sie nur sieben Stellungen erlernen, da die Stellungen acht bis zwölf Wiederholungen der Stellungen eins bis fünf sind.

Das brauchen Sie:

- 10–20 Minuten Zeit
- lockere, leichte Kleidung
- eine rutschfeste Unterlage/Yogamatte
- eine Decke zum Zudecken
- Meditationskissen oder Meditationshocker
- einen Ort, an dem Sie ungestört sind
- frische Luft, damit Sie viel Prana aufnehmen können

Wann soll man üben?

Sie können den Sonnengruß jederzeit üben, er hat immer eine positive Wirkung. Um gut in den Tag zu gelangen, ist es ideal, wenn sie gleich nach dem Aufstehen mehrere Runden absolvieren. Dadurch wird der Kreislauf angekurbelt, Muskeln und Sehnen werden gedehnt. In dieser kostbaren Zeit können Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren und Körper, Geist und Seele gleichermaßen auf den Tag vorbereiten. Am Abend kann der Sonnengruß als entspannende und beruhigende Übungsreihe praktiziert werden, um den Stress des Tages abzubauen.



*Die Übungspraxis zeigt dann Erfolge,
wenn wir sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung beibehalten,
wenn sie von dem Vertrauen in den Weg getragen ist
und von einem Interesse, das aus unserem Inneren erwächst.*

YOGA SUTRA

Urheberrechtlich geschütztes Material