

# ***Mit dem Sonnengruss zu neuer Energie***

## ***Reto Zbinden***

Wenn wir an Yoga denken, kommt uns wahrscheinlich als erstes die Praxis der verschiedenen Asanas in den Sinn, mit Hilfe derer das Bewusstsein durch den Körper gelenkt wird, um schliesslich in eine aktive Ruhe überzugehen, in der sich das reine Bewusstsein völlig präsent und vom Körper unbehindert in sich selbst einkehrt.

Auf den ersten Blick scheint der Sonnengruss damit wenig gemein zu haben und in der Tat handelt es sich hier um eine recht neue Methode, die in Indien in der Interaktion zwischen Yoga- und Wrestlingtraditionen entstanden ist und die wahrscheinlich den Hauptzweck verfolgt, den Organismus (z.B. das Herz) durch eine gezielte Aktivierung zu stärken und in seinen Funktionen zu stabilisieren. Der Grund, wieso derartige sportive Übungen traditionellerweise nicht Teil des Yoga Systems waren, besteht vermutlich darin, dass früher, bedingt durch die gesamte Lebenssituation des Menschen, die für eine gute Gesundheit notwendige körperliche Bewegung durch die allgemeinen Tätigkeiten, insbesondere das (weite) Gehen gedeckt waren.

Offensichtlich ist dies in der heutigen von Bewegungsmangel geprägten Zivilisationsgesellschaft nicht mehr der Fall. Die traditionellen Asana und die Meditation werden daher mit Vorteil punktuell durch eine anregende Praxis ergänzt. Hierfür bildet der dynamische Sonnengruss eine gute Möglichkeit.<sup>1</sup>

## **Ein eher grobstoffliches Anhängsel an die spirituelle Praxis**

Auf der andern Seite darf dieses Element der Aktivierung nicht überbewertet und überbetont werden. Die heute weitherum verbreiteten sportiven „Yogastile“ machen aus dem grobstofflichsten Anhängsel des spirituellen Weges einen Alleinzweck. In der sportiven Ambiance können jedoch die notwendigen spirituellen Grundqualitäten wie Liebe, Entsagung, Innenschau, klare Erkenntnis etc. nicht gedeihen. Ganz im Gegenteil ist sie der Humus für Ichbewusstsein, Orientierung auf Körpertüchtigkeit, Eitelkeit, Wettbewerb und damit der spirituellen Entfaltung eher hinderlich.

Wie nun baut der heutige (angehende) Hatha Yogi den Sonnengruss in seinen Tagesablauf ein?

Der Tag beginnt etwa zwei Stunden vor Sonnenaufgang. Ohne etwas zu sich zu nehmen, werden die yogischen Reinigungstechniken vollzogen, einige Atemtechniken und vor allem die Meditation praktiziert. Zu dieser Zeit geübt, wird es normalerweise gelingen, die körperliche und geistige Ruhe der Nacht mit dem sich entfaltenden Bewusstsein des Tages zu harmonisieren. Die Stille in der Natur zur frühen Morgenstunde wird sich wohltuend auf den menschlichen Geist übertragen.

---

<sup>1</sup> *Man kann wohl davon ausgehen, dass die im tibetischen Buddhismus in hoher Zahl nacheinander ausgeführten „Niederwerfungen“ auf körperlicher Ebene einen ähnlichen Zweck verfolgen, wenn dies auch kaum so ausgedrückt wird.*

## Eine dynamische Gemütsverfassung herbeiführen

Der Sonnengruss hat seine Zeit, wie der Name bereits anklingen lässt, dann, wenn die Sonne über dem Horizont erscheint<sup>2</sup>. Der Yogi steht gerade, richtet seinen Blick nach Osten auf die aufgehende Sonne und beginnt damit, Mantras zu rezitieren. Dazu faltet er die Hände vor der Brust (Gebetshaltung) oder nimmt andere rituelle Handhaltungen (Mudras) ein. Integriert ist gelegentlich auch die Fixierung der Sonne.

Bereits an dieser Ausgangslage erkennen wir, dass der Sonnengruss vom magischen Denken durchdrungen ist. Durch rituelle Formeln, Gesten, Körperhaltungen und Prozeduren wird der Geist in eine bestimmte Verfassung gebracht. Ziel dieser „Anbetung“ der Sonne ist es, sich auf die Macht bzw. die Lebenskraft der Sonne zu konzentrieren und sich mit ihr zu identifizieren. Aus der Sonne bezieht die ganze materielle Welt, direkt (Licht, Wärme) oder indirekt (durch Nahrung) ihre Energie. Die Sonne bringt Leben und Bewegung auf die Erde und sie wird deshalb in vielen Kulturen hoch verehrt.

Hat sich der Yogi auf diese Art in den erwünschten begeisterten Seelenzustand versetzt, beginnt er mit den einzelnen Umgängen, wie sie weiter unten im Detail dargestellt sind. Dazwischen werden weiterhin Mantras gesungen.

## Varianten des Sonnengrusses

Es gibt unzählige Formen des Bewegungsablaufes von Surya Namaskar und praktisch jede Yogaschule kennt eigene Varianten. Hier soll eine Form dargelegt werden, die nicht allzu anspruchsvoll ist, jedoch den Körper vollständig aktiviert.

Der Sonnengruss sollte, zumindest wenn er nach den hier dargestellten Regeln ausgeführt wird, bei geöffnetem Fenster oder im Freien geübt werden, da der Metabolismus stark angeregt wird. Weiterhin handelt es sich beim Sonnengruss um eine weit ausgreifende Bewegungsreihe, das heisst, es sollte sowohl nach oben als auch nach vorne und hinten genug Platz vorhanden sein, um sich ungehindert in diese Bewegungen hineingeben zu können.

## Die Grundstellung und die Mantras

Bei der Ausgangsstellung und zwischen den Umgängen steht man aufgerichtet mit vor der Brust aneinandergelegten Händen. Mental wird der Körper in einen aktiven Bereitschaftszustand versetzt in dem man die Energie in allen Fasern spürt. Dadurch, dass aus voller Kehle ein Mantra gesungen wird, wird dieser Erregungszustand noch gesteigert. Die Mantras sind in Sanskrit, der liturgischen Sprache Indiens abgefasst. Teilweise handelt es sich um Kraftworte und teilweise um Namen, das heisst Qualitäten, der Sonne. Wie bei allen rituellen Anrufungen macht es wenig Sinn, ihren Inhalt auf deutsch zu übersetzen, da ihre Macht über den menschlichen Geist gerade daher rührt, dass es sich um eine fremde Sprache handelt. Sanskrit ist eine künstlich geschaffene Sprache, bei der vor allem die Anordnung und Tonalität der Worte dem Ziel dienen, auf die Psyche und den Körper des Menschen einzuwirken.

---

<sup>2</sup> *Natürlich ist es auch möglich, den Sonnengruss zu einer anderen Tageszeit zu üben, sofern der Magen leer ist und nicht die Schlafenszeit bevorsteht.*

Das Singen der Mantras hat zudem den Zweck, die Atmung zu regulieren. Man wird feststellen, dass man beim Sonnengruss weniger oder sogar überhaupt nicht ausser Atem kommt, wenn man nach jedem Umgang ein Mantra rezitiert. Die verwendeten Mantras sind am Schluss des Artikels angeführt. Man wird feststellen, dass die Mantraketten bei den letzten Umgängen länger werden, dass also der Körper immer etwas mehr Zeit zur Regeneration erhält.

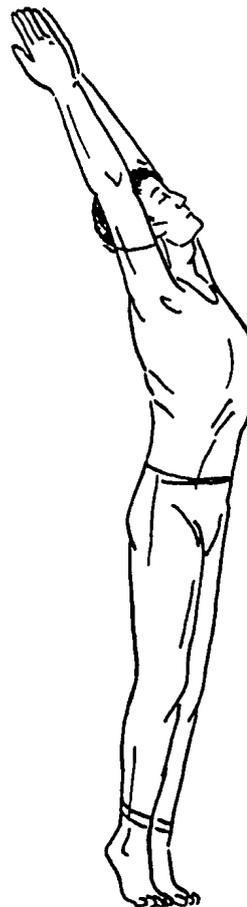
## Der Atemrückhalt

Für Anfänger ungewohnt ist die angewandte Atemtechnik. Die ganze Bewegungsabfolge wird nämlich mit angehaltenem Atem ausgeführt. Diese Methode weckt in kürzester Zeit die inneren Energien und führt zu einer Entwicklung der Willenskraft. Mit dem Atemrückhalt geübt, ist der Sonnengruss zu den sogenannten Pranayama zu zählen. Das heisst zu denjenigen Übungen, mit denen „Prana“, die Lebenskraft im Körper reguliert wird.

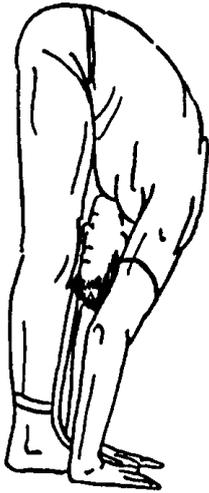
## Die Bewegungsabfolge



1) Ausgangsstellung: Die Hände sind vor der Brust aneinandergelagt.



2) Die Arme und der ganze Körper werden vollständig durchgestreckt.



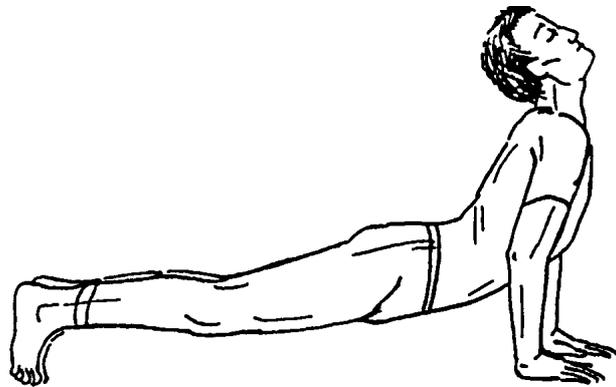
3) Den Oberkörper nach vorne beugen, so dass die Hände den Boden berühren (die Beine bleiben gestreckt).



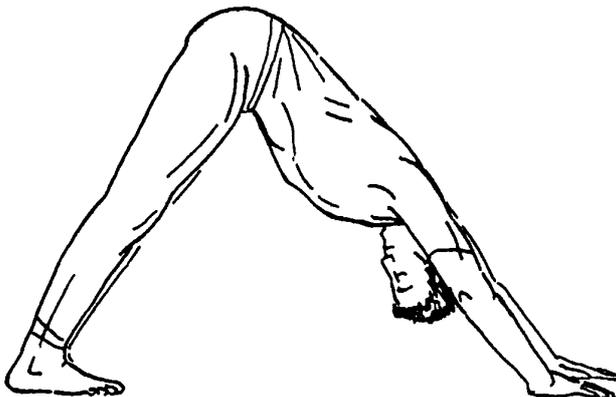
4) Knie auf den Boden senken, auf die Fersen sitzen und die Hände auf die Oberschenkel legen.



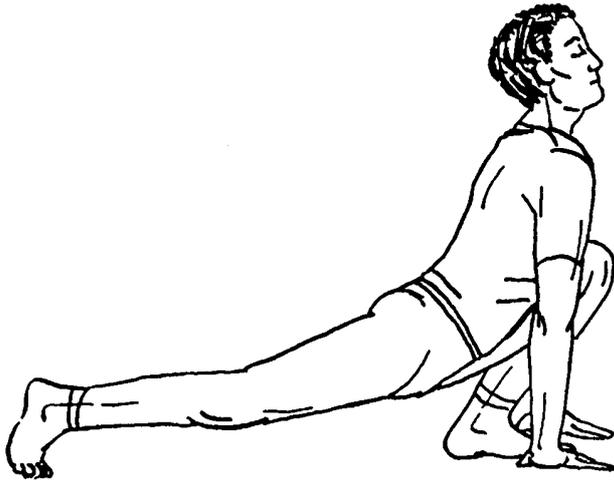
5) Die Hände nach vorne gleiten lassen und den Körper in die Liegestütz bringen.



6) Oberkörper und Kopf aufrichten, Arme durchstrecken.



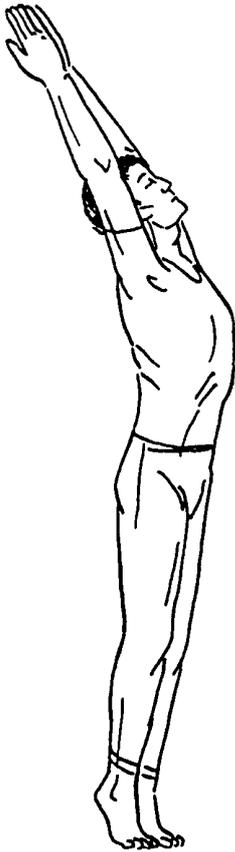
7) Hüften hochheben und den Blick auf die eigenen Knie richten. (Füße sind flach auf dem Boden).



8) Einen Fuss zwischen die Hände stellen und den Kopf heben



9) Das andere Bein heben und wieder wie bei Schritt 3 dastehen.



10) Den ganzen Körper durchstrecken wie bei Schritt 2.



11) In die Ausgangsstellung zurückkehren, indem die Handflächen vor der Brust aneinandergelegt werden.

Erst in der Schlussstellung wird wieder eingeatmet. Die Übung kann anschliessend wiederholt werden. Nach Massgabe der zur Verfügung stehenden Zeit sind bis zu 24 Umgänge möglich.

## Positive Effekte auf Körper und Psyche

Der Sonnegruss kann auch auf einfachere Art ausgeführt werden, indem z.B. auf das Singen oder den Atemrückhalt verzichtet wird. Trotzdem werden sich einige wichtige Effekte der Übung einstellen. Der Sonnegruss bewirkt eine Belebung und Aufwärmung des ganzen Körpers. So vorbereitet lassen sich anschliessend die verschiedensten Yogastellungen (Asana) ausführen. Es ist jedoch auch möglich, nur den Sonnegruss zu üben. Dieser reinigt den Körper, fördert das Koordinationsvermögen, gibt Selbstvertrauen und bringt uns vor allem in den aktiven Modus, welcher eine zentrale Voraussetzung für ein insgesamt erfolgreiches und befriedigendes Leben darstellt.

## Mantras für Surya Namaskara:

1. Om hram mithraya namaha
2. Om hrim ravaye namaha
3. Om hrum suryaya namaha
4. Om hraim bhanave namaha
5. Om hraum khagaye namaha
6. Om hrahaha pushne namaha
7. Om hram hiranyagharbaya namah
8. Om hrim marichaye namaha
9. Om hrum adityaya namaha
10. Om hrem shantre namaha
11. Om hraum arkaya namaha
12. Om hrahaha bhaskaraya namaha
13. Om hram mithra ravibhyam namaha
14. Om hrum hraim surya bhanubyam namaha
15. Om hraum hrahaha khaga pushobhyam namaha
16. Om hram hrim hiranyagharba marichibhyama namaha
17. Om hrum hraim aditya savitrubhyam namaha
18. Om hraum hrahaha arka bhaskarabyam namaha
19. Om hram hrim hrum hraim mithra ravibhyam namaha
20. Om hraum hrahaha hram hrim khaga pusha hiranyagharba marichibhyo namaha
21. Om hrum hraim hraum hrahaha aditya savitrarka bhaskarebyo namaha
22. Om hram hrim hrum hraim hraum hrahaha mithra ravi surya bhanu khagapushebhyo namaha
23. Om hram hrim hrum hraim hrauhaha hiranyagharba maricha aditya savitrarka bhaskarebhyo namaha
24. Om hram hrim hrum hraim hraum hrahaha mithra ravi surya bhanu khagapusha hiranyagharba maricha aditya savitrarka bhaskarebhyo namaha