

Sonnengrüße



Sonnengrüße

Der Sonnengruß (Sūrya Namaskāra, wörtl.: Ehre sei dir, Sonne) auch „Sonnengebet“ oder „Gruß an die Sonne“ genannt, ist eine Abfolge von (normalerweise zwölf) Yogahaltungen (Asanas), die dynamisch, d.h. im Atemrhythmus ineinander übergehend, geübt werden.

Der Sonnengruß eignet sich gut zum Aufwärmen am Beginn einer Yogastunde bzw. als Aktivierungsübung am Morgen (der aufgehenden Sonne zugewandt). Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Der Sonnengruß soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Gottheit, tiefe Demut und Dankbarkeit diesen gegenüber zum Ausdruck bringen, was sich auch in den Haltungen (gefaltete Hände, Verbeugen) zeigt.

Als eine Variante existiert der sogenannte kleine oder halbe Sonnengruß, der etwas leichter auszuführen ist. Auch vom kleinen oder halben Sonnengruß gibt es mehrere Ausführungsformen.

Das tägliche Üben des Sonnengrußes reduziert Bauchfett, macht deinen Rücken geschmeidig, aktiviert den Stoffwechsel, mobilisiert deine Gelenke, trainiert die Muskulatur des ganzen Körpers und stärkt die Atmungsfunktion.

Der Sonnengruß wirkt ganzheitlich und hat umfangreiche positive Effekte. Das regelmäßiges Üben des Sonnengrußes ist eine wertvolle Hilfe, verloren gegangene Kraft und Flexibilität wieder zu finden.

Die (12) Positionen im Sonnengruß lassen den Rücken (12) verschiedene Stellungen einnehmen. Es werden jeweils unterschiedlichen Bänder- und Muskelgruppen gestreckt und gedehnt.

Der Sonnengruß ist außerdem – je nach Ausführung - ein praktisches Krafttraining für Arme und Beine. Diese werden im Sonnengruß geformt und gestrafft.

Der Sonnengruß ...

- bringt deine Körpersäfte zum Fließen, er stimuliert und harmonisiert die Lebensenergie. Diese hat ihren Sitz im Körper im Solarplexus. Von hier aus fließt die Lebensenergie in alle Körperteile, in jede Zelle.
- intensiviert deine Atmung und versorgt den Körper optimal mit Sauerstoff. Je tiefer du ausatmest, desto mehr Abfallprodukte verlassen deinen Körper und desto mehr kannst du bei der nächsten Einatmung wieder an frischer Luft aufnehmen. Atem ist Leben.
- hat sehr positive Auswirkungen auf das Nervensystem und eine hervorragende psychosomatische Wirkung auf den Körper insgesamt (Körper-Geist-Zentrierung).

Mit dem Sonnengruß...

- ... regst du dein Herz-Kreislaufsystem an und aktivierst damit verschiedene Stoffwechselprozesse. Deine Organe bekommen im Sonnengruß eine Druckmassage und können in ihrer Funktion harmonisiert werden. Der Lymphfluss wird angeregt und Ihr Körper schüttet Glückshormone aus.
- ... mobilisierst du deine Gelenke. Die Wirbelsäule wird gedehnt, gestreckt und gekräftigt. du verbesserst deine Haltung.
- ... sprichst du dein Meridiansystem an. So können sich Blockaden auch auf energetischer Ebene lösen. Du spürst die neu gewonnene Freiheit in gesteigertem Elan und Energie im Alltag.
- ... kommst du durch regelmäßiges Training in eine tiefere Körperwahrnehmung. Je ausgeprägter deine persönliche Körperwahrnehmung ist, desto schneller wird dir bewusst, was gut und richtig für dich ist.

Der Sonnengruß ...

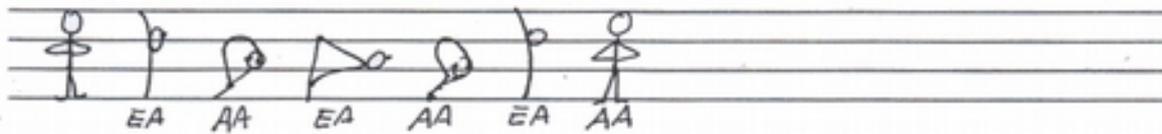
... am Morgen hilft dir, aktiv zu werden. Vor allem, wenn du aufgrund eines niedrigen Blutdrucks in der Frühe schwer in die Gänge kommst.

... als Aufwärmtraining: Oft wird der Sonnengruß als Aufwärmtraining vor einer Yogastunde ausgeführt: Es gibt im Hatha Yoga vielfältigste Übungen und nach einem Aufwärmtraining durch den Sonnengruß ist der Körper optimal darauf vorbereitet.

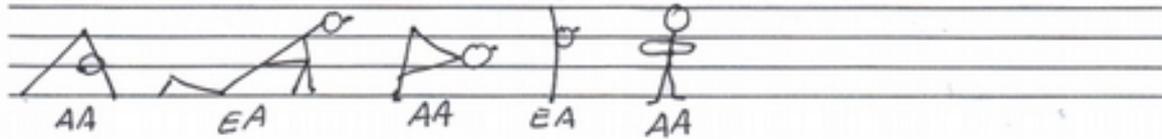
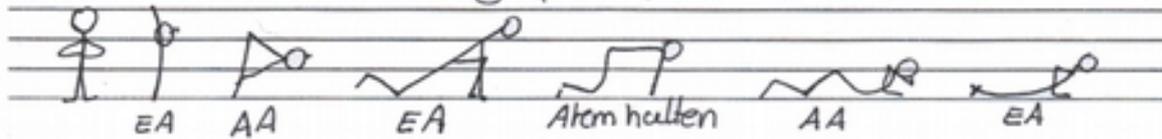
... als unabhängiges Ganzkörpertraining: Du kannst den Sonnengruß als autarkes, unabhängiges Ausdauer- & Krafttraining einsetzen. Allein damit wirst du deinen Körper straffen und ganzheitlich trainieren.

... als Meditation: Konzentriere dich bewusst auf deinen Körper, deine Muskeln, die Atmung. Nutze den Sonnengruß als meditatives Training, und baue eine liebevolle Verbindung zu deinem Körper auf.

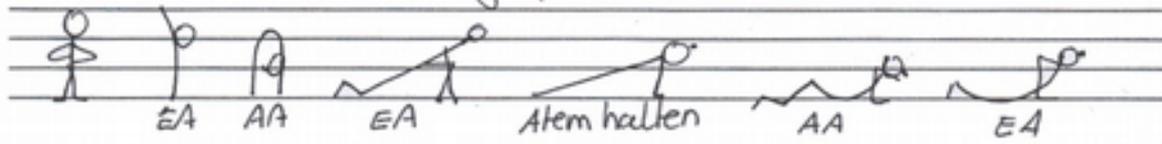
halber Sonnengruß



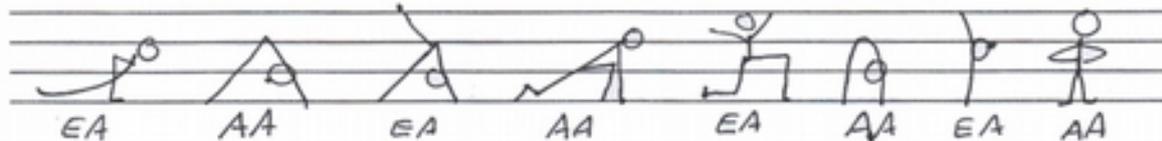
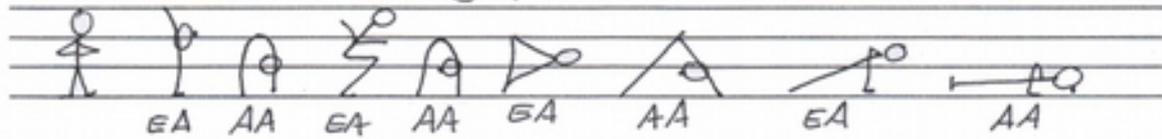
Sonnengruß sanft



Sonnengruß



Sonnengruß Var.



Variante Sanft

EA AA EA AA EA AA EA AA

EA AA EA AA EA AA

Vinyasa 1

AA EA AA EA AA

Vinyasa 2

AA EA AA EA AA

Vinyasa 3

AA EA AA EA AA