

Dr. Alexandra Müller

Seelisches & körperliches Wohlbefinden

durch eine
bewusste Lebensführung

SURYA NAMASKAR



SURYA NAMASKAR

Harmonie von Körper und Geist

Yoga kann auf verschiedenen Weisen übersetzt werden. in erster Linie bedeutete es Einheit und Stille mit dem Ziel. in Verbindung zu sich selbst zu kommen.

Die regelmässige Durchführung kann innere Ruhe und Gelassenheit fördern und ein Gefühl der Einheit. mit allem. was ist.



Durch Bewegung werden wichtige Schutz- Reparatur- und Aufbauprozesse angestossen. die gesundheitsfördernd wirken und vielzählige Studien bestätigen die Effizienz von Yoga. der uralten Tradition indischer Weisheitslehren. Die positiven Wirkungen

übertreffen die Effekte der meisten anderen Bewegungsformen und es gibt kaum einen Bereich. bei dem Yoga nicht sinnvoll wäre. Yoga mindert den Stress. verbessert die Stimmung und vermindert Ängste und depressive Verstimmungen.



Dazu braucht man weder Räucherstäbchen noch ein spezielles Arrangement oder übermässig viel Zeit. Zwei Quadratmeter, um eine Matte auszurollen, und 5-10 Minuten am Morgen sind völlig ausreichend für eine kurze Bewegungs- und Aktivierungssequenz: Den Gruss an die Sonne, Surya Namaskar bedeutet Sonne und Dankbarkeit.

Es ist ein jahrtausendealtes Ritual aus der Yoga-Tradition mit ganzheitlichem Nutzen für Körper und Geist. In zielgerichtet miteinander verwoben Schritten, wird eine Öffnung und Harmonisierung der Energiekanäle ermöglicht die eine Balancierung des gesamten Systems bewirkt

Die immer gleichen Bewegungen symbolisieren den Lauf der Sonne an einem Tag, der Ablauf ist ruhig und gleichmässig und die einzelnen Positionen werden jeweils fünf Sekunden gehalten, so dass sich bei der Ausführung Stille einstellen und vertiefen kann. Zu Beginn sind 3-5 Wiederholungen empfehlenswert, traditionell wird die Abfolge 12-mal durchgeführt.

Surya Namaskar wärmt den gesamten Körper auf, dehnt die Körpervorder- und Rückseite, Arme und Beine und sorgt für einen tiefen Atemstrom; die Gelenke werden mobilisiert und die Verdauungsfunktion angeregt.

Surya Namaskar aktiviert die ‚Sonnenenergie‘ in uns, die benötigt wird, um den Tag aktiv und bewusst zu gestalten und in unsere Schöpferkraft zu kommen. Das bewusste, synchronisierte Atmen vertieft den Effekt und ist gleichzeitig eine gute Konzentrationsübung.



MÖGLICHE WIRKUNGEN

- Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Aktivierung des Kreislaufs
- Lockern von Rücken- und Schulterverspannungen
- Aktivierung eigener Energieressourcen
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausdehnung der Lunge und damit Erhöhung des Atemvolumens
- Aktivierung der Verdauung
- Senkung der Stresshormone
- Stärkung der Konzentration
- Harmonisierung von Körper & Geist

Nach einer Runde von mehreren Abfolgen tritt ein angenehm vitales Gefühl im Körper ein. Wir fühlen uns gestärkt und spüren unsere Lebendigkeit.

Wesentlich ist es, sich nicht körperlich zu verausgaben und die Übungen mit wenig Anstrengung durchzuführen. Das bedeutet, immer nur so weit zu gehen, wie es angenehm ist für den eigenen Körper. Mit der Zeit nehmen Flexibilität und Kraft von allein zu.



SURYA
NAMASKAR
A

Am besten übt es sich auf leeren Magen, direkt nach dem Aufstehen (wer nur abends Zeit findet, sollte zwei Stunden Zeit nach dem Essen vergehen lassen). Bequeme Kleidung ist empfehlenswert, am besten barfuss mit einer Yoga-Matte als Untergrund.

Alle Übungen sollten entspannt ausgeübt und als angenehm empfunden werden - gerade morgens nach dem Aufstehen braucht der Körper eine Weile um 'in die Gänge' zu kommen. Bei Bedarf können Hilfsmittel verwendet werden, dicke Blöcke oder Bücher unter den Händen, um die Haltungen wie die Vorwärtsbeuge zu erleichtern.

Das Ein- und Ausatmen sollte soweit es möglich ist mit den Bewegungen verbunden werden, mit viel Ruhe (jede Position 5 Sekunden halten). 'Schnaufen' bedeutet, dass das Tempo zu hoch ist und es sollte langsamer geübt werden (dann die Haltezeiten verlängern), so dass der Atem ruhig und gleichmässig fließen kann.



Ich empfehle, mit der Variante A zu beginnen und einige Wochen die Bewegungsabläufe zu üben, bis ein harmonischer Flow möglich ist. Variante B beinhaltet eine zusätzliche Position (Kriegerstellung), die Kraft und Ausdauer fördert.

Geübte können mit dem aktiven Anspannen der Beckenbodenmuskulatur ein zusätzliches Element zur Stärkung und Fokussierung einbringen. Das bewusste, synchronisierte Atmen vertieft den Effekt und ist gleichzeitig eine gute Konzentrationsübung. Nach einer Runde von mehreren Abfolgen tritt ein angenehm vitales Gefühl im Körper ein. Wir fühlen uns gestärkt und spüren unsere Lebendigkeit.

Wenn der Atem und der Körper zusammenfließen, entsteht innere Wärme. Dadurch beginnt ein Prozess der Reinigung & Detoxifikation, die den gesamten Körper und die Organe einbezieht. Wärme entwickelt sich im Körper, die Gelenke werden sanft aktiviert, die Muskeln gedehnt und die inneren Organe massiert.

Surya Namaskar aktiviert die Verbindung zwischen Geist, Körper und Atmung, fördert die fokussierte Wahrnehmung und ermöglicht dadurch ein bewusstseinsreiches Sein.



SURYA
NAMASKAR
B

BEWEGUNGSABFOLGE

SURY NAMASKAR A

- 1 Aufrecht und gerade stehen. die Hände sind vor dem Oberkörper gefaltet
- 2 Mit der Einatmung heben sich die Arme über den Kopf. der Blick ist auf die Fingerspitzen gerichtet
- 3 Vorbeuge mit dem Ausatmen. die Hände neben den Füßen.
- 4 Mit dem Einatmen den Kopf anheben. ausatmend die Bein nach hinten nehmen und den Körper gerade halten
- 5 Einatmen und den Brustkorb nach vorn schieben
- 6 Den Kopf anheben und die Arme strecken
- 7 Mit dem Ausatmen die Taille anheben. den Kopf nach unten senken und die Beine strecken. Den Bauch einziehen und die Position für 5 Atemzüge halten.
- 8 Einatmen und die Füße zwischen die Hände. Ausatmen und den Kopf Richtung Knie
- 9 Einatmen aufrichten. die Arme über die Seite nach oben. Ausatmen. die Arme absenken und die Ausgangsposition einnehmen

SURY NAMASKAR B

- 1 Aufrecht und gerade stehen. die Hände sind vor dem Oberkörper gefaltet
- 2 Mit der Einatmung heben sich die Arme über den Kopf. der Blick ist auf die Fingerspitzen gerichtet
- 3 Vorbeuge mit dem Ausatmen. die Hände neben den Füßen.
- 4 Mit dem Einatmen den Kopf anheben. ausatmend die Bein nach hinten nehmen und den Körper gerade halten
- 5 Einatmen und den Brustkorb nach vorn schieben
- 6 Den Kopf anheben und die Arme strecken
- 7 Mit dem Ausatmen die Taille anheben. den Kopf nach unten senken und die Beine strecken. Den Bauch einziehen und die Position für 5 Atemzüge halten.
- 7a Die linke Ferse nach innen drehen. den rechten Fuss nach vorn setzen. Das rechte Knie so weit beugen. dass das Knie über der Ferse steht. das linke Bein ist gestreckt Die Arme über den Kopf. die Handflächen berühren sich. die Brust ist geweitet. 5 Atemzüge halten. Schritt 4 bis 6 wiederholen.
- 7b Die rechte Ferse nach innen drehen. den linken Fuss nach vorn setzen. weiter siehe 7a

Die Folge mit Schritt 4-9 beenden.

अङ्ग

ANANDA
Freude und Glückseligkeit.



Die Haltungen werden mit der Zeit vertraut, der Körper folgt dem Atem und wir können durch sie hindurchgleiten, frei von Gedanken und Emotionen. Wesentlich ist es, auf die richtige Art des Stehens zu achten: Das Gewicht sollte gleichmäßig verteilt sein auf Fersen und Zehen, der Kopf gerade. Die Füße können hüftbreit auseinander gehalten werden. Ferse und kleiner

Zeh sollten jeweils in einer Linie stehen. Grundsätzlich empfehle ich eine Begleitung per Audio oder Video, die Abfolgen können dadurch entspannter ausgeführt werden und es ist leichter, dem Flow zu folgen. Die Auswahl im Internet ist so gross, dass jede(r) für sich die richtige Begleitung findet. Viel Freude und Leichtigkeit, wünsche ich mit bei diesem traditionellen Ritual!

Bei Unsicherheiten, körperlichen Einschränkungen oder Vorerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Hausarzt empfehlenswert, die Übung unter Anleitung (bspw. eines Yoga-Lehrers) kann zu Beginn sinnvoll sein. Grundsätzlich erfolgt die Anwendung natürlich auf eigenes Risiko und eine fürsorgliche Wahrnehmung der eigenen Grenzen ist die selbstverständliche Basis für die regelmässige Ausführung.