

11. Strecken Sie sich aus der Mitte des Körpers in die Länge. Die Schultern bleiben entspannt.
Einatmen

... führt den Jüngling ...



... zum Vater.



12. Die Arme sinken nach unten.

Ausatmen - Ein neuer Zyklus kann nun beginnen. Wechseln sie bei der nächsten Wiederholung die Beinstellung bei der 4. und 9. Bewegung.

... im Dienst ...



10. Drücken sie den Bauch zu den Oberschenkeln.
Ausatmen

... Treue und Ergebenheit ...



9. Gut in den Stand einsinken lassen.
Einatmen

Das Sonnengebet - Surya Namaskara

Traditionell wird das Sonnengebet zur aufgehenden Sonne gewendet ausgeführt.

12 rhythmische Bewegungen formen eine Abfolge von Gesten, die im Ganzen eine Verehrung des erhabenen Geistes der Sonne ausdrücken. Obwohl es sich um ein Gebet handelt, werden die einzelnen Bewegungen mit Spannkraft und in schneller Folge ausgeführt. Charakteristisch ist das Erleben von "Öffnen" und "Schließen" das der Übende erfährt. Vor allem, wenn der Atem mit den Bewegungen synchronisiert wird, kommt durch dieses Erleben eine Erfahrung des Rhythmus auf. Trotz der schnellen Bewegungen bewahrt der Übende die Konzentration auf die ausdrucksvollen Gesten, welche der Körper in den 12 Bewegungen vollführt

... zur großen Prüfung ...

8. Drücken Sie die Fersen gegen den Boden. Der Oberkörper ist gut gestreckt.
Ausatmen



... in Wachheit ...

7. Den Oberkörper nach oben wölben. Nicht mit den Armen vom Boden wegdrücken.
Einatmen



Aus dem Mutterboden wächst das Selbst...



1. Die Grusshaltung
Ausatmen

... in sprießender Energie ...



2. Vorderseite des Körpers weit offen
Einatmen

... wie ein Knabe ...



3. Nach vorne Beugen, Hände neben die Füße (wenn nötig in die Knie gehen) - *Ausatmen*

und welche ihn an eine Hingabe zum geistigen Wirkungsprinzip der Sonne erinnern. Der spirituelle Lehrer Heinz Grill hat den Gesten ein deutsches Mantra hinzugefügt, das auf die Sonne (surya) als Sinnbild für die Gedankenkraft des Menschen hinweist. Den Wortlaut des Mantras finden Sie jeweils über den Bildern.

Näheres dazu finden Sie in seinem Buch: "Die Seelendimension des Yoga" (H. Grill).

Nur zur privaten Verwendung. Die Nutzung zu kommerziellen Zwecken bzw. im Yogaunterricht nur mit Genehmigung des Autors!

Yoga & Bewusstseinsbildung Bernhard Spirk
Kurse, Yoga-Ausbildungen, und vieles mehr unter:
www.bernhard-spirk.de oder Tel: 0700-96420000

... der zum Schüler wird ...



4. Knie zum Boden - *Einatmen*

... zum Bitten führt ...



6. Knie; Brust und Stirn aufsetzen. Die Beine nach hinten schieben, bis sie auf dem Boden aufliegen.
Ausatmen

... den das Lernen ...



5. Achten Sie darauf, daß Sie vollständig gerade werden.
Atem anhalten