



Die tiefere Bedeutung von Surya Namaskar: Sonnengruß

Viele Yogastunden beginnen mit Sonnengrüßen, oder Surya Namaskar. Die energetisierende, wärmende Abfolge von Haltungen und Bewegungen hilft den Körper aufzuwärmen, ihn auf weitere Asanas vorzubereiten und auch den Geist zu erwecken. Praktizieren oder unterrichten Sie Surya Namaskar? Wissen Sie, woher es kommt oder was dieser energetisierende Fluss darstellt? Lesen Sie weiter, um die tiefere Bedeutung des Sonnengrußes und die verschiedenen Formen, die Sie zum Üben wählen können, zu entdecken. Gott der Sonne Vor einigen tausend Jahren war einer der am meisten verehrten Götter in der vedischen Kultur (der Kultur, die Yoga geboren haben soll) Surya, Gott der Sonne. Surya reitet …



Viele Yogastunden beginnen mit Sonnengrüßen, oder *Surya Namaskar*. Die energetisierende, wärmende Abfolge von Haltungen und Bewegungen hilft den Körper aufzuwärmen, ihn

auf weitere Asanas vorzubereiten und auch den Geist zu erwecken. Praktizieren oder unterrichten Sie Surya Namaskar? Wissen Sie, woher es kommt oder was dieser energetisierende Fluss darstellt? Lesen Sie weiter, um die tiefere Bedeutung des Sonnengrußes und die verschiedenen Formen, die Sie zum Üben wählen können, zu entdecken.

Gott der Sonne

Vor einigen tausend Jahren war einer der am meisten verehrten Götter in der vedischen Kultur (der Kultur, die Yoga geboren haben soll) **Surya**, Gott der Sonne. Surya reitet in seinem von sieben Pferden gezogenen Wagen über den Himmel und wird auch im Buddhismus und Jainismus dargestellt. Surya bedeutet wörtlich „Sonne“ und wurde für seine lebensspendende Energie verehrt und in alten vedischen Hymnen und astrologischen Texten erwähnt. Es ist ziemlich klar zu verstehen, warum Surya als „Lebensspender“ angesehen wurde, da die Sonne ein so wichtiger Aspekt des Lebens selbst ist. Die Sonne gibt unserem Körper und Geist Energie und auch den Pflanzen und Tieren um uns herum Energie zum Wachsen. Diese lebensspendende Energie ist nur einer der Gründe, warum Surya so hoch verehrt wurde und die Sonne als einer der wichtigsten Aspekte der Natur galt, mit dem man sich verbinden sollte.

Alte Rituale

Wenn Sie heute an Sonnengrüße denken, können Sie sich eine Abfolge sich wiederholender Bewegungen vorstellen, die vielleicht rhythmisch, dynamisch und synchron mit dem Atem geübt werden. Die allerersten Formen von *Surya Namaskar* sah – und klang – jedoch ganz anders aus! Das Wort *Namaskar* bezieht sich auf einen ehrenhaften Gruß oder eine ‚Anrede‘, so dass viele dieser Praktiken bei Sonnenaufgang durchgeführt wurden und sie so begrüßt wurden, wie sie ankam. Sonnenblick war eine der ersten Formen, die aufgehende Sonne zu ehren und zu begrüßen, entweder durch den Blick in die Sonnenstrahlen (was ich definitiv *nicht* raten, da dies Ihre Augen

schädigen kann!), oder indem Sie durch fließendes Wasser in die Sonne schauen. Diese Praxis ist heute noch immer auf der ganzen Welt verbreitet, obwohl es sicherer ist, vor der aufgehenden Sonne zu sitzen und in den Himmel zu schauen, anstatt tatsächlich *beim* Die Sonne. Visualisieren Sie mit Ihrem Blick die Energie der Sonne, die in Ihren Körper strahlt und Sie mit neuem Leben und Vitalität für den Tag erfüllt.

Eine andere uralte Form von Surya Namaskar ist einfach das Sonnenbaden, das viel mehr Tiefe hat, als es klingt. *Natürlich ist der allgemeine Ratschlag, dass längeres Sonnenbaden nicht sicher ist. Treffen Sie daher alle notwendigen Vorsichtsmaßnahmen und wenden Sie sich an einen Fachmann, wenn Sie sich Sorgen über das Sonnenbaden machen.* Yogas „Schwesterwissenschaft“ Ayurveda schreibt Sonnenbaden als Teil eines ausgleichenden und entgiftenden Regimes vor, fördert seine Fähigkeit, Schwitzen hervorzurufen und den Kreislauf anzuregen sowie die Aufnahme und Produktion von nützlichem Vitamin D zu ermöglichen. Als Yoga-Praxis war Sonnenbaden alles die Energie der Sonne in den physischen und feinstofflichen Körper projizieren zu lassen. Heute Sonnentherapie oder *Heliotherapie* wird verwendet, um verschiedene Hauterkrankungen wie Psoriasis und Ekzeme zu behandeln, und ausreichend natürliches Sonnenlicht zu bekommen ist eine der wichtigsten und einfachsten Möglichkeiten, die Stimmung zu optimieren und die innere Uhr in einen gesunden Rhythmus zu bringen.

Erkunden ([Link entfernt](#)) für jede Art von Praxis, wie unser brandneues nachhaltiges ([Link entfernt](#)) aus Algen hergestellt.

Die nächste alte Form von *Surya Namaskar* ist das Singen von heiligen Mantras. Das *Gayatri-Mantra* wird traditionell zur aufgehenden Sonne gesungen, um diese Energie zu Beginn des Tages zu ehren und zu beschwören. Wenn Sie bei Sonnenaufgang aufwachen können, ist das Chanten dieses Mantras eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der Energie der Sonne zu verbinden, und dient auch als Ritual, um Sie tiefer mit der Natur zu verbinden. Verwenden von **ein mala** kann die meditative Qualität der Praxis verbessern und dich anleiten, das Mantra 108 Mal zu chanten, wie es als glücksverheißend gilt.

(Link entfernt) *bhūr bhuvah svaḥ*

tat savitur vareṇyam

bhargo devasya dhīmahi

dhiyo yo naḥ pracodayāt

- Rigveda 3.62.10

Es gibt viele Übersetzungen dieses Mantras, aber diese sind einige der wörtlichsten und poetischsten:

„Wir meditieren über die Herrlichkeit jenes Wesens, das dieses Universum hervorgebracht hat; Möge sie unseren Geist erleuchten.“ Swami Vivekananda

„Lasst uns über diese ausgezeichnete Herrlichkeit der göttlichen belebenden Sonne meditieren. Möge er unser Verständnis erleuchten.“ Monier Monier-Williams

„Mögen wir diesen ausgezeichneten Ruhm erlangen von Savitar der Gott: So kann er unsere Gebete anregen.“ – Ralph TH Griffith

Bewegungsbasierte Praktiken

Als Rituale und Sequenzen in der Yogapraxis und in der vedischen Kultur im Mittelpunkt standen, entwickelte sich Surya Namaskar zu einer bewegungsbasierten Form. Die ersten sahen, wie Menschen der Sonne Wasser anboten, um ihr für ihr eigenes Leben zu danken, die Fähigkeit, mit der Verbreitung der Landwirtschaft Nahrungsmittel und Feldfrüchte anzubauen, und oft die Sonne baten, ihnen Heilung zu schenken die krank waren. Zu diesen Bewegungen gehörte das Hocken (die Yoga-Haltung) *Malasana*) gefolgt von dem Aufnehmen von Wasser und dem Aufstehen, um mit ausgestreckten Armen zu stehen. Die Bewegungen wurden wahrscheinlich zwölfmal wiederholt, was den zwölf ‚Sonnen‘-Zeichen des Tierkreises entspricht, die in der alten vedischen Astrologie anerkannt sind.

Mit der Einführung von Hatha-Yoga wurden Bewegungspraktiken mit Hunderten von **Haltungen und Bewegungsabläufe**. Zu der Zeit, als Ashtanga Yoga in Indien und im Westen weit verbreitet war, wurden die drei modernen Formen des *Surya Namaskar* vollständig ausgebildet waren, einschließlich der klassischen Sonnengrüße, *Surya Namaskar A*, und *Surya Namaskar B*. Bei seiner Entstehung wurden die klassischen Sonnengrüße mit einer anderen praktiziert **Mantra** für jede der zwölf Haltungen in der Sequenz. Von diesen Mantras wird gesagt, dass sie die Schwingungsenergie der Sonne enthalten, während sie den zwölf astrologischen Häusern entsprechen, durch die sich die Sonne „bewegt“, und sie mit den verschiedenen Qualitäten und Eigenschaften der Sonne verbunden sind. Einer der schönsten Aspekte beim Chanten dieser Sonnenmantras in jeder morgendlichen Praxis ist, dass sie Qualitäten widerspiegeln, die wir auch an diesem Tag kultivieren können. Das nächste Mal, wenn Sie Ihre ausrollen **Yoga Matte** üben *Surya Namaskar*, Chanten Sie diese Mantras vielleicht laut oder in Gedanken und beabsichtigen Sie, einige dieser erleuchtenden Qualitäten in Ihren Tag zu bringen. Mehr darüber lernen *Surya Namaskar*, Bücher wie **Surya Namaskara: Eine Technik der Solaren Vitalisierung** von Swami Satyananda Saraswati gibt Einblicke in die mystische und uralte Weisheit der Praxis.

Om Mitraaya Namaha: Einer, der zu allen freundlich ist.

Om Ravaye Namaha: Der Leuchtende oder der Strahlende.

Om Suryaya Namaha: Der Vertreiber der Dunkelheit, der für die Erzeugung von Aktivität verantwortlich ist.

Om Bhaanave Namaha: Einer, der erleuchtet.

Om Khagaya Namaha: Einer, der alles durchdringt.

Om Pooshne Namaha: Geber von Nahrung und Erfüllung.

Om Hiranya Garbhaya Namaha: Einer, der einen goldenen Glanz hat.

Om Mareechaye Namaha: Lichtspender mit unendlichen Strahlen.

Om Aadityaaya Namaha: Der Sohn von Aditi, der kosmischen göttlichen Mutter.

Om Savitre Namaha: Einer, der für das Leben verantwortlich ist.

Om Arkaaya Namaha: Einer, der Lob und Ruhm verdient.

Om Bhaskaraya Namaha: Geber von Weisheit und kosmischer Erleuchtung.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki