

Einführung

Surya Namaskara ist eine bekannte und kraftvolle Technik innerhalb des yogischen Repertoires. Die Vielseitigkeit bezüglich der Anwendung macht diese Übung zu einer der besten Methoden, um ein gesundes, schwungvolles und aktives Leben zu führen. Gleichzeitig wird mit Surya Namaskara auf das spirituelle Erwachen und die Ausdehnung der Bewusstheit vorbereitet.

Das Interesse an Yoga hat sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Es ist nicht mehr in erster Linie der rituelle Aspekt und auch nicht das rein Körperliche, was Menschen an Yoga interessiert, sondern die Frage, wie das innere Leben entdeckt und verbessert werden kann. Obwohl das Bedürfnis nach Übungen, die die physische, die mentale und die spirituelle Entwicklung vorantreiben, groß ist, fällt es selbst dem wirklich Entschlossenen nicht leicht, Yoga Übungen in das hektische Leben zu integrieren. Die Übung, das eigene Tun, ist jedoch der wichtigste Aspekt, damit es uns besser geht. Surya Namaskara ist ein fast komplettes Sadhana. Diese Übung enthält Asanas, Pranayamas und meditative Techniken.

Das Leben der meisten Menschen ist von mentalen Verspannungen, Sorgen und fast unlösbar erscheinenden vielschichtigen Problemen geprägt. Dazu gehören Beziehungsprobleme, wirtschaftliche und sogar geopolitische Herausforderungen in Form von Kriegen und Zerstörung. Die moderne Technik zwingt den Menschen darüber hinaus in überwiegend sitzende Tätigkeit. Das alles führt dazu, dass mentale und körperliche Krankheiten immer mehr zunehmen.

Yoga Übungen sind ein idealer Ausgleich gegen Stress und erweisen sich als Basis einer erfolgreichen Behandlung von mentalen und physischen Krankheiten. Surya Namaskara ist ein wichtiger Teil der Yoga Lehre und der damit verbundenen Einstellung, sich diesen Problemen auf yogische Art zu nähern. Um Ergebnisse zu erzielen die sich in einer neuen Lebensqualität zeigen, ist eine Übungszeit von fünf bis fünfzehn Minuten täglich nötig; diese Zeit lässt sich problemlos in den Alltag einbeziehen. Die Übung ist selbst für sehr aktive Menschen geeignet, sei es der vielbeschäftigte Manager, der alleinerziehende Elternteil, der prüfungsgestresste Student oder der geistig hochaktive Wissenschaftler.

Mit diesem Buch richten wir uns an Menschen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Wir sind lediglich die Ratgeber und unser wichtigster Rat ist, dass jeder diese tägliche Routine für sich selbst beginnen muss. Nur so lässt sich die Wirkung dieser aus uralten Zeiten stammenden Übung erfahren. Nur darüber zu lesen, wie durch Surya Namaskara Körper und Geist erfrischt werden und sich Krankheiten auflösen, reicht nicht. Bestätigen lässt sich diese Aussage nur, in dem Surya Namaskara täglich geübt wird.

Wenn wir damit beginnen, uns mit dieser Folge von Asanas mit Pranayama und Wahrnehmung der Chakras zu beschäftigen und sie auszuführen, werden wir erkennen, dass nur wenige Techniken eine derartige Vollständigkeit aufweisen, wie Surya Namaskara. Diese Übung enthält sehr viel mehr, als nur ein Aneinanderreihen von Körperhaltungen. Auch wenn durch die Bewegungen alle Muskeln und Organe gedehnt, gestreckt, massiert, tonisiert und angeregt werden, so liegt ihre Tiefe und Vollständigkeit vor allem auf spiritueller Ebene.

Surya Namaskara wurde uns von den Weisen der vedischen Kultur überliefert. *Surya* bedeutet „Sonne“, *namaskara* bedeutet „Gruß“. In früherer Zeit wurde die Sonne durch tägliches Ritual verehrt, denn sie ist ein mächtiges Symbol des spirituellen Bewusstseins. Die Verehrung der äußeren und der inneren Sonne galt als religiös-soziales Ritual, um

die Naturkräfte zu besänftigen, die außerhalb menschlicher Kontrolle liegen. Die Einweihung erfolgte durch Weise und Meister, die wussten, dass diese Übungen die Gesundheit erhalten und zu größerer sozialer Kreativität und Produktivität führen.

Surya Namaskara setzt sich aus den drei Elementen Form, Energie und Rhythmus zusammen. Die zwölf Haltungen erzeugen Prana, feinstoffliche Energie, die den physischen Körper aktiviert. Ihre Ausführung in einer rhythmischen, immer gleichbleibenden Folge reflektiert den Rhythmus des Universums, wie z.B. die vierundzwanzig Stunden von Tag und Nacht, die zwölf Tierkreiszeichen im Jahr und den Biorhythmus des eigenen Körpers. Die rhythmische Überlagerung von Form und Energie auf unseren augenblicklichen Körper/Geist-Komplex ist die transformierende Kraft, die ein volles und aktives Leben und eine große Achtung vor der Welt, in der wir leben, hervorruft. Versuche und erkenne es selbst!