



Das Sonnengebet - *sūrya namaskara*

Das Sonnengebet ist ein dynamischer Zyklus aus zwölf Teilen und beschreibt im übertragenen Sinn ein eigenaktives, aus einem größeren Ideal entstehendes Voranschreiten des Menschen im Jahreslauf.

Der Körper gleitet aus der Vertikalen immer horizontaler und bodennaher aus und kehrt schließlich wieder in den vertikalen Stand zurück. Öffnende und schließende Bewegungen wechseln sich im Bewegungsfluss im großen und ganzen ab.

Die Wirbelsäule und insbesondere auch die Gliedmaßen gleiten über die Praxis von 10 bis 40 Runden in eine immer größere Ausdehnung, wobei die Spannkraft insbesondere bei den öffnenden Bewegungen im mittleren Rücken auf Magenhöhe ansetzt. Im Lendenbereich sollte sich der gesamte Bewegungszyklus nicht als Kompression bemerkbar machen.

