



Das Sonnengebet - *sūrya namaskara*

Das Sonnengebet ist ein dynamischer Zyklus aus zwölf Teilen. Das Kennenlernen eines größeren Ideals im Jahreslauf, der Wunsch einer Umsetzung, stellen ein weitreichendes Verständnis der Übung dar.

Der Körper bewegt sich aus der Vertikalen zum Boden hin und kehrt schließlich wieder in den vertikalen Stand zurück. Öffnende und schließende Bewegungen wechseln sich im dynamischen Bewegungsfluss ab.

Die Bewegung setzt zentriert im mittleren Rumpf an, in der unteren Brustwirbelsäule. Von dort gleiten die Gliedmaßen über die Praxis von 10 bis 30 Runden oder mehr in eine gleichmäßige Ausdehnung aus. Im Lendenbereich sollte sich der gesamte Bewegungszyklus nicht bemerkbar machen, keinesfalls als Kompression.

Literaturempfehlung: *Die Seelendimension des Yoga* von Heinz Grill

