



## Surya Namaskar – der Sonnengruß, Variante A

### Wirkung des Sonnengrußes

Der Sonnengruß ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Abfolge von Asanas, die wir fließend miteinander verbinden. Jede einzelne davon hat körperliche, psychische und physische Wirkung(en), die sich in Kombination und bei mehrfacher Wiederholung des Sonnengrußes verstärken.

So wirkt der Sonnengruß im Detail auf körperlicher, geistiger und physischer Ebene:

### Wirkung

- Der Sonnengruß wärmt den Körper auf, dehnt ihn durch und bereitet ihn so auf die nachfolgende Asana-Praxis vor.
- Du bringst dein gesamtes Herz-Kreislauf-System in Schwung und aktivierst alle wichtigen Muskelgruppen.
- Du harmonisierst Körper und Geist durch einen ausgewogenen Mix aus Vorbeugen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen.
- Der Sonnengruß aktiviert den Körper und bringt die Energien zum Fließen und bereitet uns so auch energetisch auf die Yoga-Praxis vor.
- Er erweitert die Atemräume und erhöht so dein Atemvolumen.
- Wenn die Bewegungen des Sonnengrußes in Einklang mit der Atmung ausgeführt werden, verbindet das deinen Körper und deinen Geist miteinander.
- Er stärkt bei mehrfacher Wiederholung den gesamten Körper – wer keine Zeit für eine ausführliche tägliche Praxis hat, kommt schon mit fünf bis zehn Sonnengrußen am Morgen sehr weit!

### Tipps zum Üben des Sonnengrußes

- Übe am besten direkt nach dem Aufstehen – so nutzt die positiven Effekte dieser wunderbaren Asana-Abfolge optimal für dich aus.
- Übe auf nüchternen Magen, iss also nichts vor der Yoga-Praxis. Wenn du magst, kannst du vorher ein Glas Wasser trinken – am besten warmes.
- Auf Koffein aus Kaffee oder schwarzem beziehungsweise grünem Tee solltest du vor dem Üben ebenfalls verzichten. Das brauchst du nach dem Sonnengruß auch gar nicht mehr, versprochen!
- Finde dein ganz eigenes Tempo und deinen eigenen Atemrhythmus. Probiere ruhig verschiedene Varianten aus.

