

Für immer im Gleichgewicht mit Suryanamaskar (Gruss an die Sonne)

"Suryanamaskar" ist eine hervorragende Konditionsübung, eine Art Sport-Yoga.
"Surya" bedeutet im Sanskrit "Sonne", "namaskar" bedeutet "Gruss".

Ihre Konditionsübung für den jugendlichen Rest Ihres Lebens ist in 12 Bewegungen aufgeteilt. Die fantastische Übung ist mindestens 7 Mal zu wiederholen; sie führt weder zur Ermüdung noch kommen Sie ausser Atem. Lesen Sie hier, was der Rajah von Aundh dazu sagt. Er hat die Wirkungen von Suryanamaskar an sich selbst, seiner Familie, seiner Umgebung und selbst in den Schulen und Unternehmungen seines Fürstentums beobachtet.

"Suryanamaskar kann von jedermann zu jeder Jahreszeit allein oder in Gruppen geübt werden. Ebenso gut im Zimmer als auch im Freien. Diese fantastische Übung nimmt pro Tag nur ca. 3 – 10 Minuten in Anspruch und wirkt nicht nur auf einen Teil Ihres Körpers, sondern auf den ganzen Organismus!

Suryanamaskar kostet nichts, verlangt weder Ausrüstung noch Material; ein Platz von 2 m² genügt.

Suryanamaskar stärkt das Verdauungssystem, indem es den Unterleib abwechselnd dehnt und zusammenpresst. Diese Übung massiert die Eingeweide (Leber, Magen, Milz, Nieren), aktiviert die Verdauung, beseitigt Verstopfung und verhindert alle Verdauungsstörungen.

Suryanamaskar stärkt den Bauchgürtel und hält daher Ihre Organe an ihrem Platz; Blutstauungen im Unterleib verschwinden.

Suryanamaskar synchronisiert die Bewegung der Atmung, lüftet die Lunge gründlich, versieht das Blut mit Sauerstoff, entgiftet es durch massives Ausstossen von Kohlensäure und anderen schädlichen Gasen durch die Atmungswege.

Suryanamaskar erhöht die Herzaktivität und die Blutzirkulation im ganzen Organismus, was für die Gesundheit bedeutend ist. Sie bekämpft erfolgreich hohen Blutdruck, Herzklopfen und erwärmt die Extremitäten.

Suryanamaskar stärkt das Nervensystem dank abwechselnder Dehnung und Biegung der Wirbelsäule. Sie reguliert die Funktion des Sympathikus und des Parasympathikus, fördert den Schlaf und das Gedächtnis, vertreibt Sorgen und macht Sie heiter. Ihre Nervenzellen erholen sich ebenso wie die anderen Zellen Ihres Körpers. Bei ausdauerndem und regelmässigem Üben kommen Ihre Zellen wieder zu reibungsloser Funktion.

Suryanamaskar regt die Funktion der innersekretorischen Drüsen an und normalisiert ihre Funktion; durch die Kompression des Halses besonders Ihre Schilddrüse.

Suryanamaskar erfrischt Ihre Haut und macht sie erblühen. Ihre Haut scheidet Gifte aus, denn die richtig ausgeführte Übung ergibt ein leichtes Schwitzen, bis zum Erscheinen einer leichten Feuchtigkeit Ihrer Haut. Nach einiger Zeit spiegelt die Haut Gesundheit wider, Ihr Teint hellt sich auf und Ihre gut durchblutete Haut verjüngt sich.

Suryanamaskar verbessert die Muskulatur des ganzen Körpers, des Halses, der Schultern, der Arme, der

Hände, der Finger, des Rückens, des Beckens, des Bauchgürtels, der Oberschenkel, der Waden, ohne sie schwer zu machen oder zur Hypertrophie zu bringen. Den Rücken zu stärken ist ein gutes Mittel für die gute Funktion Ihrer Nieren.

Suryanamaskar ändert Form und Haltung der Brust junger Frauen. Die Büste entwickeln sich, wird (oder wird wieder) durch die Anregung der Drüse und die Festigung der Muskulatur fest und elastisch.

Suryanamaskar regeneriert die Aktivität der Gebärmutter und der Eierstöcke, ermöglicht regelmässige und schmerzfreie Mens und erleichtert die Geburt.

Suryanamaskar verhindert den Haarausfall und die Tendenz zum Grauwerden, gleicht die schädlichen Erscheinungen hoher Absätze, enger Schuhe, Gürtel, Kragen und anderer beengenden Kleidungsstücke aus, verhindert Plattfüsse und stärkt die Fesseln.

Suryanamaskar entfernt Fettpolster, besonders das "Luxusfett" am Gesäss, auf Hüften und Oberschenkeln, Hals und Kinn.

Suryanamaskar verhindert das übermässige Vorspringen des Adamsapfels dank der Beugung des Halses nach vorn und der rhythmischen Kompression der Schilddrüse.

Suryanamaskar eliminiert Ihnen üble Körpergerüche, weil es die Gifte durch natürliche Ausscheidung über Haut, Lunge, Darm und Nieren entfernt. Suryanamaskar erhöht Ihre Immunität gegen Krankheiten und verstärkt Ihre Abwehrkräfte.

Suryanamaskar verleiht Ihrem Körper Ebenmass, ohne die Muskulatur übermässig zu entwickeln. Ihre Bewegungen bekommen Grazie und Leichtigkeit.

Suryanamaskar weckt und erhält einen jugendlichen Geist, was einen Trumpf ohnegleichen darstellt. Es ist herrlich zu wissen, dass Sie jetzt Ihrem Leben entgegenschauen können, bereit und fähig, daraus ein Maximum an wahren Freuden zu ziehen.

Kurz, Suryanamaskar verleiht Ihnen Kraft, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit - das Recht eines Jeden!"

Der Rajah von Aundh verkündet als Schlussfolgerung: "Suryanamaskar beglückt seine SchülerInnen mit einer ausgezeichneten Gesundheit, einer grossartigen Energie und schenkt älteren Menschen neue Jugend, wenn sie diese fantastische Übung weitherzig und ausdauernd betreiben. Mein eigenes Leben und jenes der Meinen ist dank Suryanamaskar ein Lied des Glückes."



Suryanamaskar - Sonnengruss

Besonderer Hinweis:

Üben Sie jede Stellung zuerst separat, bis Sie alle Bewegungen langsam zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügen. Ein Reiz von Suryanamaskar liegt darin, sie ständig zu verbessern und zur Perfektion zu führen.

Sie können die Übungen von langsam bis (nach einigem Training) schnell durchführen. Wenn Sie Ihren Sonnengruss beherrschen, werden Sie die 12 Bewegungen in 20 Sekunden ausführen.

Ihr erstes Ziel sei 15 Suryanamaskar in 5 Minuten, dann nach 6 Monaten 20 in 5 Minuten.



1. Sie stehen aufrecht und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die kosmische Energie, die sich in der Sonne manifestiert. Die Handflächen berühren sich; Sie atmen aus.



7. Tief einatmend lassen Sie sich tief in die Brust fallen, dehnen dadurch möglichst weit Ihren Brustkorb. Ihre Schultern nach unten drücken und zurücknehmen. Blick nach oben, soweit wie möglich.



2. Tief einatmend strecken Sie Ihre Arme nach oben, dehnen den Körper bis in die Fingerspitzen. Ihre Füße bleiben fest auf dem Boden. Streckung bis weit nach hinten; Hohlkreuz vermeiden



8. Ausatmen - dabei den Körper wieder in Stellung Nr. 5. bringen. Dehnen Sie ihn von den Fersen bis zum Steissbein, von dort über die Wirbelsäule bis zu den Händen.



3. Tief ausatmend beugen Sie sich nach vorne. Ihre Knie bleiben durchgestreckt. Ihre Hände kommen so nah wie möglich links und rechts von den Füßen zum Boden.



9. Einatmend das linke angewinkelte Bein nach vorne stellen. Ihre Fuss-Sohle ruht auf dem Boden; Knie und Zehen des rechten Beines sind aufgestützt. Schultern zurücknehmen, Brustkorb öffnen, Gesicht zur Decke.



4. Einatmen - linkes Bein nach hinten strecken, bis das Knie den Boden berührt; Zehen bleiben gespreizt. Rechtes Bein anwinkeln, Fuss-Sohle fest auf den Boden drücken. Kopf hoch aus den Schultern ziehen. Blick nach oben.



10. Ausatmen - dabei rechtes Bein nach vorne bringen und Füße parallel zueinander stellen. Kopf zum Knie führen, Hände liegen seitlich neben Ihren Zehen. Ihr Rücken ist gedehnt von den Fersen bis zum Nacken.



5. Atem anhalten - und nun auch das rechte Bein nach hinten strecken, das Gesäss hoch aufrichten. Ihre Fuss-Sohlen möglichst am Boden lassen und Ihren Kopf zur Brust drücken.



11. Tief einatmend hochkommen und Ihre Arme nach oben und hinten dehnen, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. (Wie Stellung Nr. 2)



6. Ausatmend beide Knie zum Boden bringen und in kriechender Liegestütz nach vorne bewegen. Kinn und Brust streifen dabei den Boden. (Variante für Fortgeschrittene: Von Schritt 5. ohne abknien direkt zur Liegestütze nach vorne bewegen).



12. Sie kommen zurück in die Ausgangsstellung (Nr. 1.) und atmen aus. Vor dem nächsten Durchgang können Sie eine Zwischenatmung einlegen.