

# Sommerfit mit Sonnen-Yoga

## Die Kraft der Sonne für Körper, Geist und Seele nutzen

**Die Heilkraft der Sonne war in allen alten Kulturen bekannt, besonders in Indien, der Wiege des Yoga. Die Meditation bei Sonnenaufgang wird dort auch heute noch vielerorts praktiziert: Denn man weiß, dass die Strahlen der aufgehenden Sonne besonders viel „Prana“, also reine, nährende Lebensenergie spenden**

Im Sonnen-Yoga geht es darum, das Sonnenlicht für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele optimal zu nutzen. Dazu gehören Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantras und Sonnen-Wellness. Durch das Praktizieren von Sonnen-Yoga kann man die heilenden Kräfte des Sonnenlichts bewusst nutzen. Der Erfolg: Mehr Vitalität, pulsierende Lebensfreude und eine positive, sonnenhafte Ausstrahlung. Und wenn einmal nicht so viel Zeit ist: Sie können sich auch einzelne Übungen auswählen und werden auch so davon profitieren.



VON MARIANNE SCHERER

### Das Basis-Programm

Das nachfolgende Übungsprogramm enthält die wichtigsten Aspekte des Sonnen-Yoga. Es hilft Ihnen dabei, diesen heilenden Yoga auf einfache Weise in Ihren Alltag zu integrieren und den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Es ist das ideale Programm für Zuhause oder auch für Ihren Urlaub. Denn gerade dann haben Sie die Zeit, etwas Gutes für sich selbst zu tun. Besonders effektiv sind die Übungen, wenn Sie sie am frühen Morgen im Freien durchführen. Natürlich können Sie die Übungen auch zu jeder anderen passenden Zeit in Ihren persönlichen Tagesablauf integrieren.



### Die Sonnenatmung

Beginnen Sie Ihren Tag mit der Sonnenatmung. Sie hat eine besonders harmonisierende und heilende Wirkung, da sie die Lichtpartikel direkt in die Zellen leitet.

- Setzen Sie sich in den Lotussitz oder nehmen Sie eine andere bequeme Haltung ein. Die Wirbelsäule ist gerade, das Kinn leicht nach unten geneigt.
- Strecken Sie die Arme der Sonne entgegen.
- Atmen Sie zunächst einige Male tief ein und aus. Atmen Sie dann auf sechs ein und halten Sie den Atem auf drei. Atmen Sie auf sechs aus und halten Sie den Atem auf drei.
- Chanten Sie beim Ausatmen das Sonnenmantra Hraha (sprich: Ra-ha). Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und visualisieren Sie dort eine strahlende Sonne.

**Wirkung:** Die Sonnenatmung vitalisiert die Zellen, ist Balsam für die Nerven und sorgt für einen klaren Geist.



Mit der Sonnenatmung den Tag begrüßen – eine Kraftdusche für den ganzen Organismus



# Sommerfit mit Sonnen-Yoga

## Die Kraft der Sonne für Körper, Geist und Seele nutzen

### Meditation bei Sonnenaufgang

In der Nacht wird die Erdatmosphäre durch kosmische Kräfte gereinigt. Deshalb meditieren Yogis rund um die Welt in der als heilig geltenden Stunde bei Tagesanbruch, um die kosmischen Schwingungen und die belebende Kraft der Sonnenstrahlen aufzunehmen. Mit dieser Meditation können Sie schon fünfzehn Minuten vor Sonnenaufgang beginnen. Wenn Sie es nicht schaffen, so früh aufzustehen, können Sie die Meditation auch später durchführen. Dann ist die Wirkung allerdings nicht mehr ganz so intensiv.

- Setzen Sie sich im Lotussitz in Richtung Osten. Die Hände liegen im Sonnen-Mudra (Ringfinger und Daumen berühren sich) auf den Knien. Praktizieren Sie einige Runden Tiefenatmung: Atmen Sie auf vier ein, halten Sie den Atem auf vier an und atmen Sie auf vier aus.

- Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie bewusst Ihren inneren Zustand wahr. Wie fühlen Sie sich? Woran denken Sie? Was beschäftigt Sie gerade am meisten? Lassen Sie sich mit dem Ausatmen alle Gedanken los.

- Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Herzzentrum, und atmen Sie die Sonnenstrahlen tief in Ihr Herz ein. Spüren Sie Ihr Herz als pulsierendes Zentrum der Sonne.

- Visualisieren Sie nun die Sonne als leuchtende Energie in Ihrem Herzen. Spüren Sie die Wärme und das Licht. Heben Sie die Arme in Richtung Sonne hoch über den Kopf und atmen Sie tief und bewusst ein und aus.

- Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass die Sonnenstrahlen Ihren ganzen Körper durchfluten. Spüren Sie die Leichtigkeit, die dadurch in Ihnen entsteht.

- Falten Sie abschließend die Hände vor der Brust und chanten Sie beim Ausatmen das Sonnenmantra „Hraim“ (sprich: Reim)

**Wirkung:** Diese Meditation bringt viel Energie für den Tag und verbindet mit dem Kosmos. Sie öffnet das Herz, erhöht die Liebesfähigkeit und schenkt inneren Frieden.

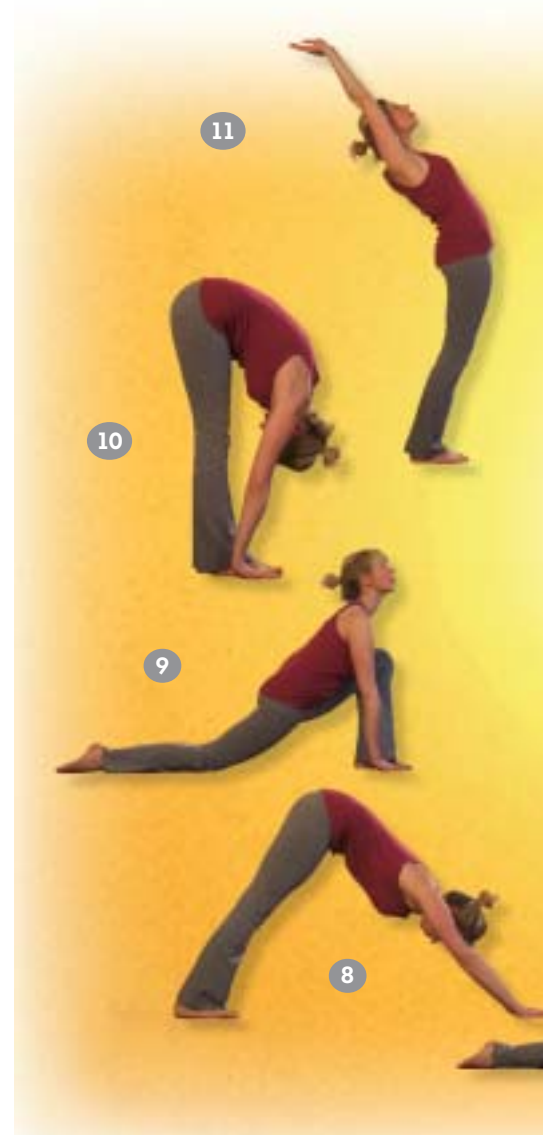
### Sonnengruß-Zyklus mit Chakra-Energetisierung

Nach der Sonnenatmung können Sie den Sonnengruß praktizieren. Üben Sie mindestens eine Runde des Sonnengrußes, damit Ihr Körper geschmeidig wird. Wenn Sie Anfänger sind, ist es hilfreich, die Übungen zunächst bei einem Yoga-Lehrer/in zu erlernen, bevor Sie diese alleine praktizieren.

**1 Gebetshaltung:** Ausatmen. Die Hände im Stehen vor dem Brustkorb aneinander legen. Die Konzentration ist im **Herzchakra**.

**2 Armstreckung:** Einatmen. Die Arme weit über den Kopf heben und den oberen Rücken möglichst weit nach hinten wölben. Die Konzentration ist im **Nackenchakra**.

**3 Hand-Fuß-Haltung:** Ausatmen. Von der Hüfte aus den Oberkörper nach vorn beugen, die Handflächen liegen neben den Füßen. Die Stirn berührt möglichst nahe die Knie. Die Konzentration ist im **Kreuzbeinchakra**.



Mit geschlossenen Augen kann man noch besser in sich hineinspüren und die Sonnenstrahlen in der Herzgegend visualisieren

12



1



2



3



4



5



7



6



Mit dem  
Sonnengruß  
starten Sie gut in  
den Tag. Regelmäßig  
durchgeführt, schenkt er  
körperliche Fitness und  
seelisch-geistiges  
Wohlbefinden

**4 Reiterhaltung:** Einatmen. Das rechte Knie beugen und das linke Bein so weit wie möglich nach hinten strecken. Der rechte Fuß steht zwischen den Händen. Zehen und das linke Knie berühren den Boden. Den Kopf in den Nacken legen und nach oben schauen. Die Konzentration ist im dritten Auge, dem **Ajna-Chakra**.

**5 Berghaltung:** Ausatmen. Den linken Fuß neben den rechten stellen. Den Po heben und den Kopf zwischen die Arme senken, so dass der Körper ein Dreieck mit dem Boden bildet. Die Handflächen liegen am Boden. Die Wahrnehmung ist im **Halschakra**.

**6 Gruß mit acht Gliedern:** Atem nach dem Ausatmen in der Berghaltung anhalten. Die Knie sind am Boden, der Po bleibt oben. Hände, Kinn, Brust, Knie und Zehen berühren den Boden, die Wirbelsäule ist nach innen gewölbt. Die Konzentration ist im **Nabelchakra**.

**7 Kobra:** Einatmen. Brustkorb und den Kopf heben. Die Arme sind am Körper, die Wirbelsäule ist so weit wie möglich nach innen gebogen. Die Konzentration ist im **Kreuzbeinchakra**.

**8 Berghaltung:** Ausatmen. Diese Position ist

die Wiederholung von Position 5. Den Po heben und den Kopf zwischen die Arme senken, so dass der Körper ein Dreieck mit dem Boden bildet. Arme und Beine sind gestreckt. Die Handflächen liegen am Boden. Die Wahrnehmung ist im **Halschakra**.

**9 Reiterhaltung:** Einatmen. Das linke Knie beugen und das rechte Bein so weit wie möglich nach hinten strecken. Der linke Fuß steht zwischen den Händen. Die Zehen und das rechte Knie berühren den Boden. Den Kopf in den Nacken legen und nach oben schauen. Die Konzentration ist im dritten Auge, dem **Ajna-Chakra**.

**10 Hand-Fußhaltung:** Ausatmen. Den rechten Fuß neben den linken stellen und die Beine sanft strecken. Der Po geht nach oben, der Kopf berührt möglichst nahe die Knie. Die Konzentration ist im **Kreuzbeinchakra**.

**11 Armstreckung:** Einatmen. Mit geradem Rücken aufrichten, die Arme weit über den Kopf heben und den oberen Rücken möglichst weit nach hinten wölben. Die Konzentration ist im **Nackenchakra**.



# Sommerfit mit Sonnen-Yoga

## Die Kraft der Sonne für Körper, Geist und Seele nutzen

**12 Gebetshaltung:** Ausatmen. Die Arme senken und die Hände vor der Brust aneinander legen. Die Konzentration ist im **Herzchakra**.

Beginnen Sie den Zyklus nun von neuem und bringen Sie dieses Mal bei der Reiterhaltung das linke Bein bzw. den linken Fuß nach vorn. Wenn der Sonnengruß mit beiden Beinen ausgeführt wurde – Reiterhaltung rechts und dann links – ist ein Zyklus beendet.

### Entspannen

Die Entspannung sollte niemals fehlen, denn sie rundet einen Übungszyklus harmonisch ab.

- Legen Sie sich in der Totenstellung auf den Boden. Atmen Sie einige Minuten tief in den Bauch und in den Brustkorb ein und aus. Mit dem **Einatmen** heben sich Bauch und Brustkorb, mit dem **Ausatmen** senken sie sich.
- Spannen Sie nach und nach von den Füßen bis hin zum Kopf jeden Muskel kräftig an und lassen sie wieder los.
- Genießen Sie die tiefe Ruhe und den Frieden, der nun in Ihrem Körper und Geist wohnt. Wenn Sie möchten, können Sie zum Abschluss die Sonnenmantras Hram, Hrim, Hrum, Hraim, Hraum, Hraha und das Om chanten. Spüren Sie die wohltuende, harmonisierende Vibration der Klänge im ganzen Körper.

**TIPP:** Praktizieren Sie Yoga nie mit vollem Magen! Die letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurückliegen. Üben Sie nicht, wenn Sie krank sind oder sich unwohl fühlen. Lassen Sie jegliches Leistungsdenken beiseite. Treten Sie in einen achtsamen Dialog mit Ihrem Körper und Ihrem Inneren.

### Sonnen-Wellness für die Schönheit

Verwöhnen Sie Ihren Körper auch äußerlich mit den Geschenken der Sonne, um ihn schön und gesund zu erhalten. Eine Ganzkörpermassage mit naturreinem, kalt gepresstem Sonnenblumenöl macht die Haut samtweich. Durch die Ölmassage werden Ablagerungen und

Die Sonnenmantras Hram, Hrim, Hrum, Hraim, Hraum, Hraha und das Om kann man im Geiste rezitieren oder chanten (= vibrierendes Summen). Durch ihre besondere Klangschwingung wird die Verbindung zur Sonne intensiviert.

**Basischakra** – Hram (sprich: Raahm)

**Kreuzbeinchakra** – Hrim (sprich: Riilm)

**Nabelchakra** – Hrum (sprich: Ruuhm)

**Herzchakra** – Hraim (sprich: Reim)

**Kehlochakra** – Hraum (sprich: Raum)

**Drittes Auge** – Hraha (sprich: Raha)

**Scheitelchakra** – Om (sprich: Oomm)

Alle Meditationslaute sind übrigens gut auf der am Schluss genannten CD zu hören.



Die Darstellung zeigt die sieben Chakren – auch Energiewirbel genannt – vom **Basischakra** bis zum **Scheitelchakra**

abgestorbene Hautschüppchen beseitigt und die Poren geöffnet, so dass die Haut gut atmen kann und sich rundum regeneriert. Im Ayurveda gehören Massagen mit wertvollen Ölen zu den wichtigsten Anwendungen und es wird ihnen generell eine verjüngende Wirkung zugeschrieben.

- Legen Sie in einem warmen Raum ein großes, vorgewärmtes Badetuch auf den Boden.
- Erwärmen Sie das Öl in einem Wasserbad auf Körpertemperatur und reiben Sie den ganzen Körper liebevoll

von Kopf bis Fuß mit dem Öl ein, einschließlich Haare und Kopfhaut.

- Decken Sie sich gut zu und lassen Sie das Öl mindestens 20 Minuten einwirken. Nehmen Sie anschließend ein vierstündiges warmes Bad.
- Trocknen Sie sich gut ab, hüllen Sie sich in ein warmes Badetuch bzw. einen Bademantel und ruhen Sie sich mindestens eine Stunde aus. Ideal ist die Ölmassage direkt vor dem Schlafengehen.

**Unten: Zum Abschluss der Übungen in der Totenstellung tiefen Frieden spüren**

Foto: frankl-fotodesign





**Sich selbst etwas Gutes tun: Eine abendliche Öl-massage hilft beim Abschalten und fördert den Schlaf**

### Der besondere Schönheitstipp

Arganöl wird auch das flüssige Gold Marokkos genannt. Es stammt vom Arganbaum und besteht zu über 80 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Durch seinen hohen Anteil an Antioxidanzien schützt es die Zellen. Wegen seines hohen Vitamin-E-Gehalts ist Arganöl ein Anti-Aging-Elixier, das die sprichwörtlich schönen



**Mit wenig Zeitaufwand lässt sich viel erreichen. Yoga stärkt Körper, Geist und Seele gleichermaßen**

Wüsten-Berberinnen seit Jahrhunderten verwenden. Ob innerlich als Öl zu leckeren Salaten oder Gemüse oder äußerlich für Gesicht und Körper – Arganöl ist ein Geschenk der Sonne, das man nutzen sollte.

Mischen Sie 100 ml Arganöl mit 30 ml Mandelöl. Geben Sie 7 Tropfen ätherisches Neroli-Öl und 7 Tropfen echtes Rosenöl dazu. Diese Mischung eignet sich vorzüglich zur Straffung und Pflege der Haut. Die Kombination der beiden ätherischen Öle ist unter anderem auch ein natürliches Aphrodisiakum und für Frauen ideal.

Viel Erfolg also beim Sonnen-Yoga. Er wird bestimmt nicht lange auf sich warten lassen.

#### **Buchtip:**

Marianne Scherer: „Sonnen-Yoga“, Windpferd-Verlag, ISBN 978-3-89385-608-4, € 16,95. Zum Buch gibt es eine CD der bekannten Mantrasänger Satyaa und Pari, unter anderem mit den Sonnenmantras.

