



## surya namaskar - „Sonnengruß“

### Anleitung

1. Stehe in **namaste** in **tadasana** mit gefalteten Händen, deren Daumenballen auf dem **Brustbein** aufliegen.
2. Bewege die Arme nach oben, atme dabei ein; wenn die Arme über oder über-hinter dem Kopf durchgestreckt sind, aktiviere die Gesäßmuskulatur und gehe in die **Extension** in den **Hüftgelenken**, wobei der Oberkörper eine leichte Rückbeuge ausführen kann und die Arme ihre Position zum Becken nicht verändern: **urdhva hastasana**.
3. Bringe den Oberkörper und das Becken aus der leichten Rückbeuge heraus, nimm die Arme aus der Überkopffposition nach unten; bewege den Oberkörper immer weiter nach unten, indem du in den **Hüftgelenken** immer weiter in die **Flexion** gehst bis **uttanasana** erreicht ist. Atme in diesem Übergang aus. Setze dann die Hände etwa neben den Füßen und parallel zu diesen auf.
4. Drücke die Hände fest auf den Boden; falls nötig, **beuge** dazu die **Knie**. **Beuge** die **Kniegelenke** ein weiter und springe mit einer Einatmung in die **Hundstellung Kopf nach unten**, siehe die **Beschreibung des Übergangs**.
5. Mit der nächsten Ausatmung nimm die **Hundstellung Kopf nach oben** ein, wobei – wie üblich – die Fersen maximal weit hinten-unten bleiben und der Oberkörper so wenig weit wie möglich nach vorn bewegt, siehe die **Beschreibung des Übergangs**.
6. Halte die Position der Fersen und der Beine ein, beuge die Ellbogen mit der Einatmung nach hinten und bringe den Oberkörper nach unten in die Waagerechte, um in die **Stabstellung** zu kommen, siehe die **Beschreibung des Übergangs**.
7. Mit der folgenden Ausatmung drücke den Oberkörper aus dem **Stab** nach oben, zurück in die **Hundstellung Kopf nach oben**, siehe die **Beschreibung des Übergangs**.
8. Drücke mit den Armen kräftig den Oberkörper nach hinten, so dass Du mit leichtem Einklappen (**Flexion**) in den **Hüftgelenken** wieder in die **Hundstellung Kopf nach unten** kommst. Atme in diesem Übergang ein.
9. Mit der folgenden Ausatmung springe in **uttanasana** zurück, lande dabei sanft und leise, siehe die **Beschreibung des Übergangs**.
10. Mit der folgenden Einatmung komme hoch in **urdhva hastasana**.
11. Atme aus während Du zurückgehst in **namaste** in **tadasana**.

## Details

1. Im dynamischen Yoga gilt die Regel, dass größere Kraftanstrengungen mit der Ausatmung erfolgen sollen. Erfolgen zwei größere Anstrengungen hintereinander, wird die größere von beiden mit der Ausatmung genommen. Die Atmung in surya namaskar folgt streng den Übergängen: in jedem Übergang zwischen zwei Haltungen erfolgt ein Atemvorgang, Einatmen oder Ausatmen. Einige dieser Atemvorgänge sind weniger einfach als andere: der Sprung aus **uttanasana** in die **Hundstellung Kopf nach unten** mit der Einatmung ist sicherlich gewöhnungsbedürftig, das Einnehmen der **Stabstellung** mit der Einatmung ebenfalls, genauso wie der Sprung in die Hundstellung Kopf nach unten nach der **Hundstellung Kopf nach oben**. Wird der Sonnengruß langsam geübt, ist mehr als ein Atemvorgang pro Übergang notwendig. Atme dann zusätzlich zum Atmen bei den Übergängen in den Haltungen einmal oder mehrmals komplett (ein und aus).
2. Der Sprung von **uttanasana** in die **Hundstellung Kopf nach unten** soll nicht, wie häufig zu sehen, aus einem kräftigen Absprung mit den Füßen nach hinten erfolgen, so dass nach dem Aufsetzen der Füße der Oberkörper und Schulterbereich nach hinten nachgezogen werden muss. Im Gegenteil soll der Sprung soweit möglich aus der Kraft der Arme (vor allem die **Palmarflexoren** des Unterarms) und Schultern (**Deltoideus**) erfolgen, was bedeutet, NICHT nach hinten abzuspringen, sondern eher mit weitem **Beugen** der **Kniegelenke** nach oben zu springen und den Armen und Schultern Zeit zu geben, ihre Kraft in eine Bewegung des Oberkörpers (und der Beine in dessen Gefolge) nach hinten umzusetzen. Anzustreben ist eine möglichst lange Zeit, in der die Füße in der Luft sind, damit die begrenzte Kraft von Schultern und Armen möglichst lange in Bewegung umgesetzt werden kann. Ein Indiz für das Gelingen dieses Übergangs ist die Tatsache, dass nach dem Aufkommen der Füße NICHT mehr die Schultern nach hinten bewegt werden müssen, sondern lediglich die Beine durchgestreckt werden müssen. Dieser Übergang erfordert sowohl Kraft als auch Technik und nicht wenig Übung.
3. Im Übergang von der **Hundstellung Kopf nach unten** in die **Hundstellung Kopf nach oben** halte die Fersen weitestmöglich hinten-unten, was ein anhaltendes nach hinten Drücken bedingt. Baue frühzeitig und kräftig Spannung in der Gesäßmuskulatur auf, um den unteren Rücken im **Hund Kopf nach oben** nicht über Gebühr zu komprimieren.
4. Im Übergang zum **Stab** lasse die Beine möglichst unbewegt, halte also auch die Fersen maximal hinten, was kräftigen Druck nach hinten bedeutet. Für den **Stab beugen** lediglich die **Ellbogengelenke**, wobei die Ellbogen nach hinten bewegen, so dass der Oberkörper in die Waagerechte hinunterbewegt, wobei die Arme locker am Oberkörper anliegen, also weder sich seitwärts von diesem entfernen noch an diesen gepresst werden, was häufig geschieht, um die Arme zu entlasten. Achte darauf, dass die Gesäßmuskulatur nicht inaktiv wird, insbesondere vermeide, dass das Gesäß nach oben bewegt. Waren die **Hüftgelenke** in der **Hundstellung Kopf nach oben** in der **Extension**, **Stab** in die Neutrallage. Lasse die Schultern nicht tiefer nach unten bewegen als bis auf Höhe der Fersen und des Beckens und hebe das Becken nicht an. Strecke den Oberkörper weiterhin durch.
5. Beim Übergang zurück in die **Hundstellung Kopf nach oben** achte besonders darauf, dass die Gesäßmuskulatur nicht inaktiv wird, sondern mithilft, die **Hüftgelenke** soweit als möglich in die **Extension** zu bewegen. Häufig ist in diesem Übergang eine unerwünschte,

- mehr oder weniger ausgeprägte Bewegung der Fersen nach vorn zu sehen, weil sie dazu geeignet ist, die Arme ein wenig zu entlasten. Hebe den Oberkörper aus Kraft der Arme an und nicht aus Kraft des Rückens.
6. Der Übergang zurück zur **Hundstellung Kopf nach unten** soll hauptsächlich aus Kraft der Arme und Schultern erfolgen und nur soweit eben nötig aus der Kraft der **Hüftbeuger**, die in den **Hüftgelenken** beugen (**Flexion**).
  7. Beim Sprung aus der **Hundstellung Kopf nach unten** zurück in **uttanasana** versuche möglichst sanft und leise zu landen. Das setzt voraus, dass die Hände kräftig auf den Boden gedrückt werden und sowohl die Unterarmmuskulatur (**palmarer Flexoren**) als auch die Schultermuskulatur (**frontale Abduktoren**) das nach vorn Schnellen des durch das Abspringen beschleunigten Oberkörpers verringern und das Aufsetzen der Füße verzögern. Wenn die Füße landen, sollten die **Kniegelenke** zumindest ein wenig gebeugt sein, da bei unsanfter Landung eine Gefährdung der **Kniegelenke** und anderer Gelenke wie des **Hüftgelenks** droht! Daher wird streng davon abgeraten.
  8. Beim Aufschwung des Oberkörpers aus **uttanasana** zurück in **urdhva hastasana** vermeide das **Hohlkreuz**, das entsteht, wenn das Becken aus Kraft der Gesäßmuskulatur und der **Ischiocruralen Gruppe** nicht stark oder schnell genug nach oben bewegt wird und statt dessen der Oberkörper voran geht.
  9. Bei den Übergängen zwischen **urdhva hastasana** und **uttanasana** soll der Rücken weitgehend gestreckt sein. Erst wenn für die **uttanasana** notwendig, soll der Rücken gebeugt werden. Genauso soll er beim Verlassen von **uttanasana** möglichst schnell und kraftvoll strecken.