

Surya Namaskara

Egal ob in einer traditionellen Ashtanga Stunde oder einer Vinyasaklasse, früher oder später wird man durch die Sonnengrüße oder Variationen hiervon gehen. Die Sonnengrüße sind wunderbar um den Körper aufzuwärmen, die Atmung ganz bewusst mit der Bewegung zu synchronisieren und extrem viel Kraft aufzubauen. Es ist daher kein Wunder, dass sie in vielen Sequenzen am Anfang der Stunde praktiziert werden.

Die Sonnengrüße sind ein wunderbares Beispiel für die essentielle Symbiose von Atmung und Bewegung. Die Bewegung ist an die Atmung gekoppelt, das heißt, der Atemrhythmus bestimmt die Schnelligkeit der Bewegungen. Auf der spirituellen Ebene bedeutet dies, dass die Energie frei von Widerständen durch den Körper und Geist wandern kann. Auf der eher physischen Ebene ist diese Synchronisierung wichtig, um den Muskeln die Chance zu geben, weich von einer Bewegung in die andere zu gleiten, ohne den Körper in Stress zu versetzen und somit das sympathische Nervensystem zu aktivieren, das für den ‚Fight and Flight‘ Zustand verantwortlich ist und eine entspannte und entspannende Bewegungsabfolge verhindert.

Nun sind die Sonnengrüße oft auch sehr herausfordernd und die Achtsamkeit gegenüber der eigenen Atmung und Bewegung geht oft verloren. Um trotz der Anstrengung weiterhin im Fluss bleiben zu können ist es wichtig, *jede einzelne Bewegung* bewusst auszuführen. Schon beim ersten Vinyasa – *Ekam*: die Arme zur Decke heben – gewinnt der gesamte Körper an Länge und durch die Einatmung werden die Bandhas sanft mit aktiviert.

Die Stelle, an der die Achtsamkeit häufig verloren geht in Präparation auf die folgende kraftvolle Abfolge ist das dritte Vinyasa – *Trini*: den Kopf leicht anheben und Länge gewinnen. Wenn hier nicht ganz bewusst auf die Einatmung und die gleichzeitige Konzentration an Kraft aus der Mitte geachtet wird, wird gerade das Zurückspringen schwierig und das Verletzungsrisiko steigt. Nur, wenn hier die Zeit genommen wird wirklich bewusst einzuatmen, die Bandhas zu aktivieren und dadurch die Kraft in der Mitte zu sammeln, kann mit Leichtigkeit mit der Ausatmung zurückgesprungen werden. Wer hier in der Plank Position landet nutzt den Rest der Ausatmung um die Schultern ein kleines Stück *vor* die Handgelenke zu schieben, um dann mit den Ellenbogen nah am Körper bis auf Ellenbogenhöhe hinabzusinken in Chaturanga Dandasana.

Wer gleich mit den Armen gebeugt in Chaturanga Dandasana landet, nimmt sich auch in dieser sehr kraftvollen und stärkenden Position die Zeit in Ruhe bis zum kompletten Ende der Ausatmung zu warten und erst mit dem Beginn der Einatmung sanft den Brustkorb durch die Hände nach oben zu schieben in den heraufschauenden Hund, Urdhva Mukha Svanasana. Die Schultern bleiben dabei in einer Linie mit den Handgelenken. In dieser Position wird der Oberkörper ganz wunderbar geöffnet.

Trotzdem ist es auch hier wichtig, den unteren Körper nicht ganz außer Acht zulassen. Der untere Rücken bleibt möglichst lang, dafür arbeiten die Beine und der Po richtig mit. Oft fallen die Füße im heraufschauenden Hund nach außen. Um dies zu verhindern, wird bewusst die gesamte Fußoberseite und alle zehn Zehen in die Matte geschoben. Dies wird leichter, je aktiver die Beine hier mitarbeiten. Um in die dann folgende Position zu gelangen, den herabschauenden Hund – Adho Mukha Svanasana – wird wieder die Kraft aus der Mitte gefordert. Je mehr Kraft hier aus dem Bauch kommt, desto leichter wird es, die Füße gerade über den Spann zurückzurollen und das Becken zur Decke zu heben. Ganz egal, wie viele Atemzüge in dem herabschauenden Hund verbracht werden, auch hier hilft die Atmung gleichzeitige Länge und Entspannung zu erlangen. Nimm Dir die Zeit für tiefe und gleichmäßige Atemzüge.

Mit dem siebten Vinyasa – *Sapta*: Komm zurück an den Anfang der Matte – bringt die Einatmung und die bewusste Ansteuerung des Bauches den Körper zurück nach vorn. Die Kraft aus dem Zentrum des Körpers hilft genau wie beim Zurückspringen, sanft und leise nach vorne zu gleiten und die Wirbelsäule lang zu machen. Auch *Astau*: mit der Ausatmung den Kopf hängen lassen und den Nacken entspannen – sollte mit Ruhe und Zeit ausgeführt werden. Hier wird Länge in den gesamten hinteren Körper gebracht. Die nächste Einatmung – *Nava* – zieht den Körper fast automatisch zurück nach oben zum Stehen und mit der Ausatmung – *Dasa* – wird komplett beendet bevor der zweite, dritte..., Zyklus beginnt.

Natürlich muss die eigene Atmung in einer geführten Klasse im Gegensatz zum Praktizieren des Mysorestyles oft angepasst werden. Trotzdem gilt immer weiter: Achtsam und fokussiert die Bewegungen dem Atemrhythmus angleichen, auch wenn dieser vielleicht ein bisschen schneller oder langsamer ist, als der eigene.