

# Der Sonnen- gruß

Der Sonnengruß: Der wohl bekannteste Bewegungsablauf des modernen Yoga kann auch von Anfängern schnell erlernt werden und bietet eine ideale Basis für die Übungspraxis zuhause

TEXT ■ ANNA TRÖKES  
MODEL ■ PETRA MARTIN  
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER, WWW.CRIKRI.DE  
KLEIDUNG (HOSE) ■ WWW.WELLICIOUS.COM

In Kooperation mit  
yoga easy.de

## Yoga für Anfänger – Teil 3

Der Sonnengruß ist ein Bewegungsablauf, der aus dem modernen Yoga nicht mehr wegzudenken ist. In der Übungspraxis des Ashtanga-Yoga nach Pattabhi Jois zum Beispiel begegnet er uns als ein wunderbares yogisches Warming-up, das den Körper für die folgenden komplexen Asana-Reihen vorbereitet. Für Anfänger ist der Sonnengruß jedoch vor allem ein Bewegungsablauf, der sich in kurzer Zeit erlernen lässt und der dann als Grundlage für das tägliche Üben zuhause dienen kann.

Sonnengrüße sind eine ideale Art, den Tag zu beginnen, denn sie mobilisieren und kräftigen den Körper gleichermaßen, regen den Atem, den Kreislauf und die Verdauung an. Sie machen uns wach und klar und schenken uns gute Laune. Immer wieder höre ich Menschen sagen, dass ein Tag, den sie mit Sonnengrüßen beginnen, eine bessere Ausrichtung hat, dass sie sich optimistischer fühlen und das Gefühl haben, den Anforderungen besser gewachsen zu sein. Das mag zum einen ganz konkret mit den guten Wirkungen des Sich-Bewegens zu tun haben, zum anderen ermöglicht uns dieser Ablauf aber auch, dass wir uns auf das Licht ausrichten, das uns umgibt und das aus uns herausstrahlen möchte.

### Weder alt noch ehrwürdig – dennoch aus dem Yoga nicht mehr wegzudenken

Sowohl in Indien als auch im Westen wird immer wieder behauptet, dass dem Sonnengruß ein bereits jahrtausendealtes Übungsritual zugrunde liegt. Das mag insofern stimmen, als dass in der Tat in Indien von alters her das Licht und die Sonne angebetet wurden. Der Bewegungsablauf selbst wurde aber wohl doch erst in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt, und zwar von P. Pratinidhi, besser bekannt als Rajah von Aundh, und wahrscheinlich von Krishnamacharya, dem großen Erneuerer des indischen Yoga. Beide betonten ohne jede Scheu,

dass sie bei dieser Übungssequenz vor allem die Aspekte von Gesundheit und Fitness im Blick hatten. Wir können heute sogar davon ausgehen, dass der Sonnengruß im Sinne einer Heilgymnastik entwickelt wurde, denn einer seiner „Erfinder“, der Rajah von Aundh, lässt sich in seinem bereits 1938 erschienenen Buch „Ten point way to health“ (Deutsch: Das Sonnengebet) ausführlich darüber aus, in welchem Maße dieser Bewegungsablauf die Gesundheit fördert, den Körper stärkt und vor allem den Alterungsprozess aufhalte. Vergeblich sucht man dagegen in seinem Büchlein den spirituellen Aspekt dieser Übungsreihe.

Wenn wir den Sonnengruß üben, können wir deswegen selbst entscheiden, ob wir die Übung eher sportlich angehen wollen,

oder ob sie Teil einer inneren Praxis sein soll, in der wir uns zum Licht öffnen und vor dem Wunder des Lebens verneigen.

### Ein Konzept und viele Formen

Es gibt unzählige Varianten des Sonnengrußes. Alle jedoch beginnen und enden im Stand, und irgendwo in der Mitte taucht gewöhnlich die Haltung des Hundes auf, der nach unten schaut (Adhomukha-Shvanasana). Es gibt Sonnengrüße, in denen gesprungen wird (Iyengar und Ashtanga), und andere, in denen der Körper in einem fließenden Ablauf durch Vor- und Rückbeugen bewegt wird. Wesentlich ist allen Traditionen, dass Atem und Bewegung möglichst harmonisch aufeinander abgestimmt werden, so dass jede Bewegung den Atem unterstützt und jeder Atem die Bewegung fördert. Daraus ergibt sich dann auch die Form der Atemführung: Wir atmen ein, wenn wir uns aufrichten und in die Weite dehnen, und atmen aus, wenn wir uns vorbeugen und zusammenziehen.

### Ein Sonnengruß für Einsteiger

Auch der Sonnengruß, den ich im Rahmen dieses Anfängerkurses vorstellen möchte, verbindet in perfekter Weise Atem und Bewegung. In der Auswahl und Abfolge seiner Haltungen ist er ideal für Menschen, die (noch) nicht so beweglich sind. Ich habe ihn in dieser Form bei Dr. Ronald Steiner im Rahmen unserer Ashtanga-Yogalehrer-Ausbildung gelernt, und zwar zu einem Zeitpunkt, zu dem ich mich, bedingt durch einen Unfall, bei dem meine Halswirbelsäule massiv Schaden genommen hatte, kaum bewegen konnte.

Der „Kleine Sonnengruß“ ist so aufgebaut, dass man ihn sogar dann üben kann, wenn man sich morgens richtig steif fühlt, oder aber, wenn gerade der Rücken weh tut. Im Üben erfahren wir dann, wie wir mit jedem Sonnengruß ein bisschen wärmer und beweglicher werden und wie die Lebensenergie uns wieder zu durchströmen beginnt. Um diesen Effekt noch zu verstärken, empfiehlt es sich, mit Ujjayi zu atmen.

### Ujjayi – die Atmung mit dem Reibelaut

Im Sonnengruß stärkt das Atmen gegen den Widerstand des verengten Kehlrums, genannt Ujjayi, die Atemmuskeln (vor allem das Zwerchfell) und vertieft so automatisch den Atem. Dadurch bekommen wir Zeit, jede Bewegung in aller Ruhe auszuführen. Ujjayi ist außerdem eine erwärmende Atemübung (ein Pitta-Pranayama), die hilft, Schleim im Kehlräum zu lösen und überflüssigen Schleim auszutrocknen. Das können wir gut beobachten, wenn uns am Morgen bei den ersten Übungen die Nase läuft. Nach einigen Runden Sonnengruß mit Ujjayi verschwindet dieses Phänomen: Der Schleimfluss normalisiert sich, und wir können wieder frei durchatmen.

### Die Hinführung zum Sonnengruß

Die Übungssequenz greift zur Vertiefung und Festigung des Gelernten einige Elemente der vorhergehenden Stunden wieder auf. Gleichzeitig sind die Übungen so aufgebaut, dass sie helfen, unseren Körper optimal auf den „Kleinen Sonnengruß“ vorzubereiten, der im Mittelpunkt steht.

Damit wir uns bewusster und intensiver mit dem Lichthaften in uns verbinden können, endet diese Anfängerstunde mit einer Atemübung, in der wir im Geiste das strahlende und wärmende Licht der Sonne in uns aufnehmen und den ganzen Körper damit nähren. In der anschließenden Meditation stellen wir uns vor, dass der gesamte Körper in wohlthuendes Sonnenlicht getaucht ist und dabei mehr und mehr von diesem Licht durchdrungen und erfüllt wird. Beide Übungen sind sehr stimmungsaufhellend und aktivierend.



1



2a



2b



2c



3

# [ Workshop ]

## 1. Body-Scan

Lassen Sie sich auf der Matte nieder, lassen Sie sich ankommen (Bild 1). Nehmen Sie wahr, wie Sie sich am Beginn Ihrer Übungspraxis fühlen. Wandern Sie dafür in aller Ruhe mit der Wahrnehmung durch Ihren Körper. Wie geht Ihr Atem? Wo bewegt der Atem Ihren Körper? Als wie weit und frei erfahren Sie Ihren Atem? Als wie lebendig und von Lebensenergie – im Yoga „Prana“ genannt – erfahren Sie jetzt Ihren Körper?

## 2. Das Ausatmen vertiefen – mit Ujjayi

- Beugen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße vor dem Becken auf (Bild 2a).
- Führen Sie nun, mit Ujjayi einatmend, beide Arme über oben nach hinten (Bild 2b).
- Mit der ersten Hälfte des Ausatmens legen Sie den linken Arm zurück neben den Körper (Bild 2c), mit der zweiten Hälfte des Ausatmens legen Sie den rechten Arm zurück.
- Wiederholen Sie das einige Male im Rhythmus Ihres Atems. Spüren Sie anschließend einen Moment nach und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Atem verändert hat.

## 3. Die Schulterbrücke

- Heben Sie, mit Ujjayi einatmend, das Becken und den Rücken und führen Sie gleichzeitig die Arme über oben nach hinten. Kommen Sie so in die Schulterbrücke (Bild 3).
- Legen Sie langsam, mit Ujjayi ausatmend, zuerst das Becken und den Rücken zum Boden zurück (siehe Bild 2b). Führen Sie dann – mit dem restlichen Ausatmen – die Arme zurück neben den Körper (siehe Bild 2a).
- Wiederholen Sie diese Schulterbrücke einige Male im Rhythmus Ihres ruhigen Ujjayi-Atems. Spüren Sie anschließend nach, entspannen Sie den Kehlräum und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Atem verändert hat.

## 4. Sich Öffnen und Schließen

- Kommen Sie in den Fersensitz, gerne mit einem Sitzkissen zwischen den Knien.
- Richten Sie sich nun, mit Ujjayi einatmend, auf in den Kniestand, heben Sie die Arme und schauen Sie nach oben (Bild 4a).
- Lassen Sie sich ausatmend langsam in die Kind-Haltung sinken (Bild 4b).
- Richten Sie sich einatmend wieder auf in den Kniestand, heben Sie die Arme und schauen Sie nach oben.
- Kehren Sie ausatmend zurück in den Fersensitz – und damit in die Ausgangshaltung.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf sechsmal und spüren Sie, wie der Ujjayi-Atem Ihr Ausatmen verlängert und wie er Sie darin unterstützt, sich langsam vorzubeugen.



4a



4b



5a

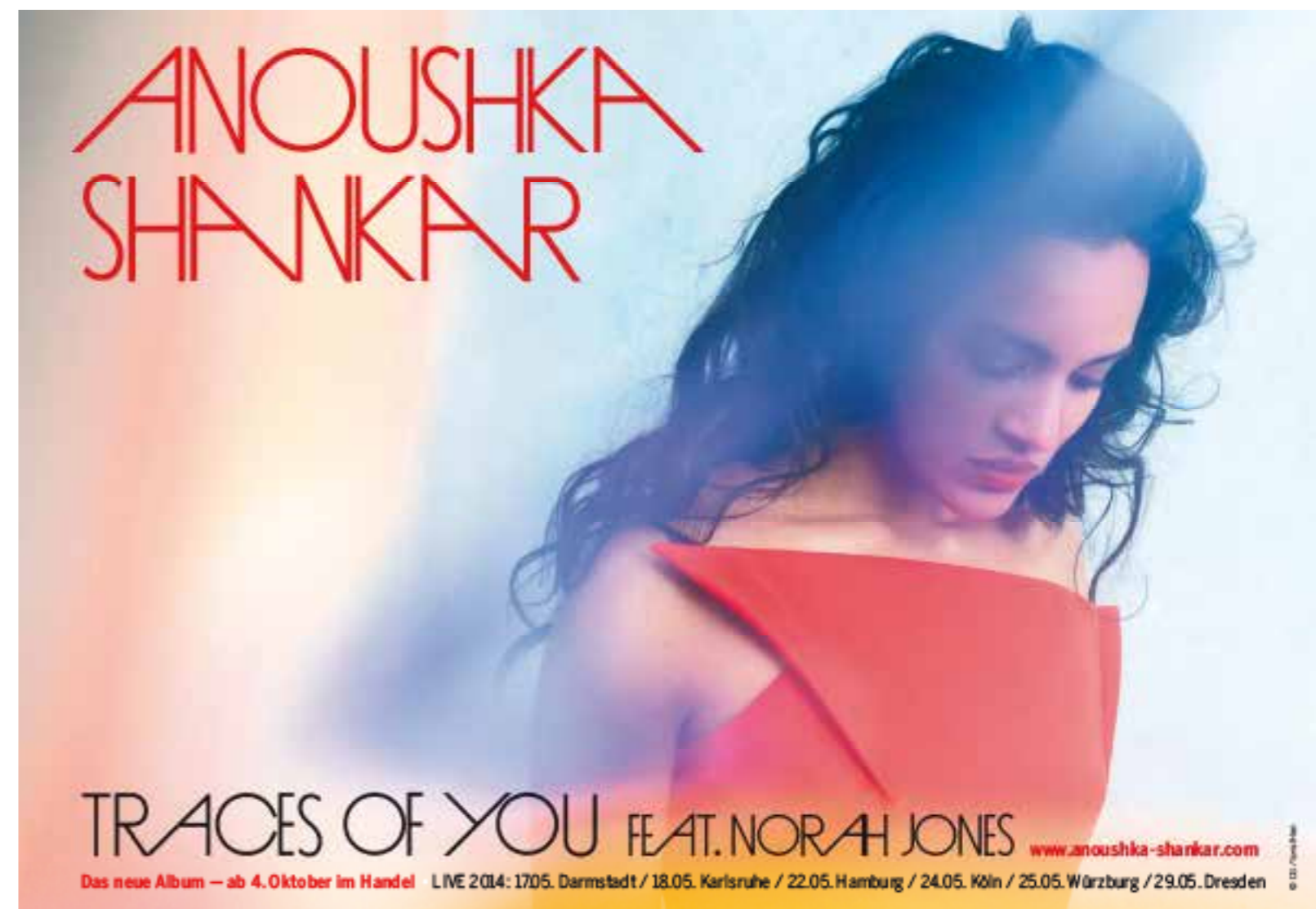


5b

- Spüren Sie anschließend entweder in der Kind-Haltung oder in einem Sitz Ihrer Wahl nach.

## 5. Die Katze – mit Ujjayi

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultergelenke.
- Biegen Sie den Rücken, mit Ujjayi einatmend, durch, und schauen Sie nach oben (Bild 5a).
- Dann runden Sie, mit Ujjayi ausatmend, den Rücken zum Katzenbuckel und schauen in Richtung Nabel (Bild 5b).
- Fahren Sie mit dieser Bewegung fort, so dass Ihr Atem die Bewegung führt.
- Kommen Sie anschließend in die Haltung des Kindes (siehe Bild 4b). Entspannen Sie den Kehlräum und spüren Sie noch etwas nach.





6a



6b



6c

## 6. Bewegungsablauf Katze – Hund

- Atmen Sie in der Ausgangshaltung, dem Kind, mit Ujjayi ruhig und tief aus und schauen Sie in Richtung Nabel (Bild 6a).
- Heben Sie, mit Ujjayi einatmend, nur den Oberkörper und den Kopf und schauen Sie nach vorne-oben (Bild 6b).
- Kommen Sie, mit Ujjayi ausatmend, hoch in den Vierfüßlerstand, machen Sie einen Katzenbuckel und schauen Sie zum Nabel (Bild 6c).
- Biegen Sie, mit Ujjayi einatmend, den Rücken durch, schauen Sie nach oben und stellen Sie die Zehen auf (Bild 6d).
- Schieben Sie sich, mit Ujjayi ausatmend, nach hinten und oben in den Hund, der sich dehnt. Schauen Sie in Richtung Nabel (Bild 6e).
- Bringen Sie, mit Ujjayi einatmend, die Knie behutsam zurück zum Boden und biegen Sie den Rücken wieder durch. Schauen Sie nach oben (Bild 6d).
- Lassen Sie, mit Ujjayi ausatmend, das Gesäß zu den Fersen sinken. Kommen Sie so zurück in die Ausgangshaltung und schauen Sie in Richtung Nabel (Bild 6a).
- Wiederholen Sie diesen Ablauf fünfmal und lassen Sie sich dabei vom Rhythmus Ihres Atems führen. Spüren Sie anschließend – wenn möglich – einen Moment im Fersensitz nach und entspannen Sie ganz bewusst Ihren Atem.



6d



6e

## Übergang zum Stand

- Richten Sie sich auf in den Kniestand. Bringen Sie einen Fuß nach vorne und stellen Sie die Zehen des hinteren Fußes auf. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem vorderen Oberschenkel dicht beim Knie auf und kommen Sie hoch in den Stand.



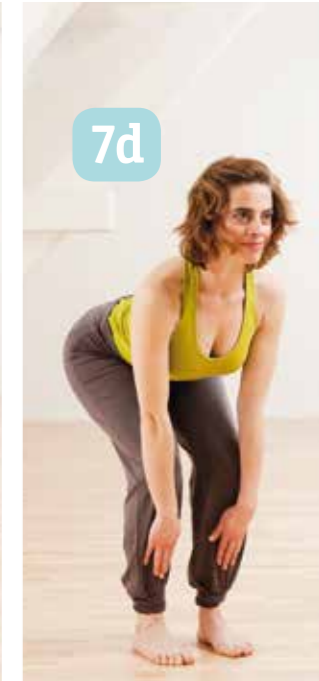
7a



7b



7c



7d

## 7. Kleiner Sonnengruß

Atmen Sie wieder mit Ujjayi, der Atmung mit dem Reibelaut. Sollte Ihnen in diesem langen Ablauf der Reibelaut einmal verloren gehen, dann hauchen Sie einige Male mit offenem Mund den Laut „haaa“ mit dem Ein- und Ausatmen. Schließen Sie dann den Mund und atmen Sie weiter mit Ujjayi.

- Stellen Sie im aufrechten Stand (Tadasana) die Füße hüftgelenkbreit und parallel. Schmiegen Sie Fersen, Groß- und Kleinzehenballen an den Boden. Legen Sie die Arme seitlich an den Körper. Atmen Sie tief aus (Bild 7a).
- Heben Sie einatmend die Arme über die Seiten nach oben. Streben Sie mit dem Brustbein nach vorn und oben. Strecken Sie sich in der Atemfülle in der Brustwirbelsäule, so dass Sie in eine leichte Rückbeuge kommen. Schauen Sie hoch zu den Daumen oder leicht nach oben (Bild 7b).
- Führen Sie ausatmend die Arme über die Seiten nach unten. Beugen Sie die Beine etwas an, und schieben Sie das Becken nach hinten. Kommen Sie so mit langem, gedehntem Rücken in die Vorbeuge. Stellen Sie die Fingerkuppen oder flachen Hände seitlich neben den Füßen auf. Lassen Sie den Kopf entspannt hängen. Streben

Sie mit dem Becken so weit nach oben, wie es die Rückseiten der Beine zulassen (Bild 7c).

- Legen Sie die Hände an die Schienbeine. Schieben Sie das Becken weit nach hinten, streben Sie mit dem Brustkorb zwischen den Armen nach vorne und oben, und biegen Sie den Rücken, kraftvoll einatmend, nach unten durch. Die Arme sind nun gestreckt. Schauen Sie nach vorne (Bild 7d).
- Lassen Sie ausatmend den Oberkörper wieder sinken. Stellen Sie die Hände auf, bringen Sie ein Knie nach dem anderen zum Boden, bis Sie im Vierfüßlerstand sind, und machen Sie mit dem Rest des Ausatmens einen Katzenbuckel (Bild 7e).
- Biegen Sie einatmend den Rücken wieder nach unten durch. Schieben Sie das Becken weit nach hinten, streben Sie mit dem Brustkorb zwischen den Armen nach vorne und schauen Sie nach vorne (Bild 7f).
- Stellen Sie die Zehen auf. Schieben Sie sich ausatmend nach hinten und oben in die Hund-Haltung. Drücken Sie kraftvoll mit den Handwurzeln gegen oder in den Boden. Schieben Sie das Becken mit den Sitzbeinen weit nach

oben und hinten. Halten Sie den Kopf zwischen den Oberarmen. Verweilen Sie während fünf Atemzügen in diesem Asana. Finden Sie genau die Haltung, die sich für Sie stimmig anfühlt. Gerne beugen Sie die Beine etwas an, damit der Rücken lang werden kann und Sie sich mit dem Brustkorb weit nach hinten und oben dehnen können (Bild 7g).

- Wandern Sie mit dem Einatmen mit so vielen Schritten nach vorne, bis sich die Füße in etwa zwischen den Händen befinden. Legen Sie die Hände an die Schienbeine, biegen Sie den Rücken kraftvoll nach unten durch und schauen Sie nach vorne (siehe Bild 7d).
- Entspannen Sie den Rücken und lassen Sie Oberkörper und Kopf ausatmend sinken (siehe Bild 7c).
- Beugen Sie die Beine an, richten Sie sich einatmend auf, heben Sie die Arme und schauen Sie hoch zu den Daumenwurzeln (siehe Bild 7b).
- Führen Sie ausatmend die Arme nach unten und schauen Sie gerade nach vorne (siehe Bild 7a).

**Wiederholen Sie den kleinen Sonnengruß 6 Mal.**



7e



7f



7g

## Diese Fotostrecke präsentieren wir Ihnen in Kooperation mit [YogaEasy.de](http://YogaEasy.de)

YogaEasy.de ging 2009 als erste deutsche Internet-Videothek für Yoga online. Geboten werden mehr als 170 Yoga-videos für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Erfahrene Lehrer, die meisten davon mit hohem Bekanntheitsgrad, wie Patricia Thielemann, Patrick Broome, Lalla und Vilas etc., leiten die Online-Kurse an. Mit ausgewählt werden die Lehrer und Programme von Anna Trökes, die auch selbst bei YogaEasy.de unterrichtet.

Jeden Monat kommen neue, exklusive Videos dazu! Für nur 16 Euro im Monat erhalten Sie unbegrenzten Zugriff auf alle YogaEasy.de-Videos.

Die Fotos zu diesem Asana-Workshop von Anna Trökes entstanden in Kooperation mit YogaEasy.de, während des Video-Drehs zum 10-teiligen großen Anfängerkurs mit Anna Trökes im schönen Berliner Yogastudio Yoga Sky Berlin. ([www.yoga-sky.de](http://www.yoga-sky.de))



### Kostenloses Anfänger-Video!

YOGA AKTUELL und YogaEasy.de schenken Ihnen das Video des Anfänger-Workshops von Anna Trökes zum Thema „Der Sonnengruß“!

Geben Sie einfach [www.yogaeasy.de/yogaaktuell3](http://www.yogaeasy.de/yogaaktuell3) als Web-Adresse (URL) in Ihren Browser ein und laden Sie sich das komplette YogaEasy.de-Video auf Ihren Computer herunter.

### Gratis-Monat:

Allen YOGA-AKTUELL-Lesern, die YogaEasy.de noch nicht kennen, schenkt YogaEasy.de zudem einen Gratis-Monat. Geben Sie einfach [www.yogaeasy.de/anfaenger3](http://www.yogaeasy.de/anfaenger3) als Web-Adresse (URL) in Ihren Browser ein und melden Sie sich mit Ihrer Mail-Adresse unverbindlich und kostenlos an!



8

### Übergang vom Stand zum Sitz

- Heben Sie einatmend die Arme über die Seiten nach oben. Schauen Sie hoch zu den Daumen oder leicht nach oben.
- Führen Sie die Arme ausatmend über die Seiten nach unten. Kommen Sie in die Vorbeuge.
- Legen Sie die Hände an die Schienbeine. Biegen Sie den Rücken kraftvoll einatmend nach unten durch und schauen Sie nach vorne.
- Kommen Sie ausatmend in den Vierfüßlerstand und machen Sie einen Katzenbuckel.
- Biegen Sie einatmend den Rücken wieder nach unten durch und schauen Sie nach vorne.
- Setzen Sie sich neben die Fersen und holen Sie die Beine nach vorne. Kommen Sie in einen aufrechten Sitz Ihrer Wahl.

### 8. Der Sonnenatem

- Biegen Sie den Mittel- und den Zeigefinger der rechten Hand nach innen zur Handfläche ein. Strecken Sie den Daumen und den Ring- sowie den kleinen Finger. In der folgenden Atemübung wird im Wechsel die Daumenkuppe das rechte Nasenloch und die Kuppe des Ringfingers das linke Nasenloch verschließen.
- Atmen Sie ruhig über beide Nasengänge aus und wieder ein. Verschließen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie links aus. Verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie rechts ein und links wieder aus.

- Fahren Sie damit fort: rechts einatmen – links ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass Sie rechts das wärmende, strahlende Licht der Sonne aufnehmen und es ausatmend in die linke Seite des Körpers einströmen lassen.
- Wenn Sie merken, dass der rechte Arm zu ermüden beginnt, beenden Sie die Übung, indem Sie rechts einatmen und über beide Nasengänge ausatmen.
- Spüren Sie noch eine kleine Weile nach. Bleiben Sie dem strahlenden und wärmenden Licht der Sonne ganz verbunden.

### 9. Meditation: In Sonnenlicht getaucht

- Stellen Sie sich vor, dass Ihr ganzer Körper in das wärmende, wohltuende und nährnde Licht der Sonne gebadet ist. Lassen Sie dieses Bild in Ihrem Inneren so deutlich wie möglich werden: Erfahren Sie sich ganz in Sonnenlicht getaucht ...
- Stellen Sie sich vor, wie dieses Sonnenlicht Sie nun durchdringt und erfüllt. Stellen Sie sich vor, wie es sich mit Ihrem inneren Licht verbindet und alles in Ihnen zum Leuchten bringt. Verweilen Sie einige Zeit in diesem Gefühl, von Licht erfüllt und durchdrungen zu sein.
- Um die Meditation zu beenden, vertiefen Sie allmählich Ihren Atem. Öffnen Sie die Augen, bewegen Sie sich wieder und lösen Sie Ihre Sitzhaltung. Wenn Sie Lust und Zeit haben, spüren Sie dieser Übungsstunde noch eine kleine Weile in der Rückenlage nach. ■

9



### Infos



Anna Trökes gehört zu den bekanntesten Yogalehrerinnen und Yogabuch-Autorinnen Deutschlands.

Internet: [www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)

ANZEIGE

MANDALA THE SHOP

ORGANIC YOGA FASHION

[WWW.MANDALA-FASHION.COM/SHOP](http://WWW.MANDALA-FASHION.COM/SHOP)

Yogi up your life!