

SONNEN

eine Tankstelle für Körper,

Die Sonne ist das Lebenselixier aller Wesen auf unserem Planeten.

Sie schenkt uns Menschen Kraft, Energie und Heilung bis in jede einzelne Körperzelle. Mit Sonnenyoga oder SURYA-YOGA, es widmet sich speziell der Sonne, kann es gelingen Ruhe und Harmonie in unser Herz, dem inneren Sonnensystem, aber auch in unseren Geist, zu bringen.

Hinter der physisch sichtbaren Sonne verbirgt sich die universelle Sonne, die das Zentrum allen Wissens ist. Durch das Praktizieren des Sonnenyoga können wir mit dem Licht kommunizieren, uns direkt mit der Energie der Sonne verbinden und ihre Kraft bis auf der Zellebene in uns verankern. Neben der spirituellen Entwicklung, sie besteht darin, dass durch die Lichtarbeit die Negativität überwunden wird

und an ihre Stelle positives Denken und Fühlen treten, verleiht die Sonnenyoga-Praxis strahlende Vitalität und Gesundheit und stellt eine tiefe Verbindung mit dem Kosmos her.

Veränderungen mit Sonnenkraft – Selbstheilung von Körper und Geist

Wer häufig einem Sonnenaufgang beiwohnt und dabei medi-

tiert oder auch Yoga-Übungen in einer verinnerlichten Weise praktiziert, verändert sich allmählich. Denn die Seele wird in den frühen Morgenstunden durch die lichtvollen, mit reinem Prana aufgeladenen Sonnenstrahlen in ihren tiefsten Schichten berührt. Eine Möglichkeit, dem Mysterium der Sonne näher zu kommen, ist Sonnenyoga. Durch das Praktizieren tritt man in eine bewusste Kommunikation mit

YOGA

Geist und

Seele



Von Doreen Kretschmer, zertifizierte Yoga-Lehrerin BYV
und Ergotherapeutin in Ottendorf-Okrilla (Dresdner Norden)

dem Licht. Sonnenyoga lässt sich sowohl zur Selbstheilung auf physischer und psychischer Ebene als auch zum spirituellen Wachstum einsetzen und bringt mehr Lebendigkeit, Glück, Gesundheit und Leichtigkeit. Sonnenyoga ist für jede/n, die/der einen Ausgleich zum Alltag sucht, aber auch für diejenigen, die sich

ganz bewusst für die physische und psychische Heilung ihres Körpers auf den Weg des Yoga begeben, geeignet. Ein Kennenlernen zwischen Yogalehrenden und Yogalernenden ist sehr zu empfehlen, um die körperlichen und seelischen Befindlichkeiten und Wünsche des interessierten Yogis zu erfahren und innerhalb

seiner Yogapraxis zu berücksichtigen. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben. Im Yoga ist es sehr wichtig, in den Asanas auf sich selbst und die Grenzen seines Körpers (angehaltener oder ungleichmäßiger Atem, Schwindel und unangenehme Gefühle in bestimmten Körperregionen/-teilen) zu achten. Sonnenyoga

Sonnenyoga darf leicht und einfach sein.

Werkzeuge im Sonnennyoga

Die heilenden Kräfte der Sonne werden im Körper durch Asanas aktiviert. Heilung auf energetischer und emotionaler Ebene kann durch Atemübungen in Verbindung mit der Sonne entstehen.

Tiefen inneren Frieden erfährt man durch Meditation. Mithilfe von Mudras (Fingergesten mit energetischer Wirkung) wird die durch Übungen freigesetzte Energie im Körper versiegelt. Das Chanten spezieller Sonnenmantras bewirkt eine direkte Verbindung mit der feinstofflichen Sonnenenergie.

darf leicht und einfach sein. Alles, was mit Druck und Enge verbunden ist, stresst den Organismus und verhindert Gelassenheit, Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Idealerweise nimmt der Yogalernende am Ende seiner Yogaeinheit inneren Frieden und Leichtigkeit wahr. Oftmals berichten Teilnehmer von unterschiedlichen Wahrnehmungen wie „*Ich bin bei mir selbst angekommen*“, „*Gelassenheit prägte meinen Alltag*“ oder „*Meine Schuhe binde ich schmerzfrei im Rücken*“. Gerade

Ein **günstiger Zeitpunkt** zum Praktizieren des Sonnennyoga ist zwischen 4 und 7 Uhr morgens, also mit Sonnenaufgang. Dann ist die Energie sehr licht- und kraftvoll, um den bevorstehenden Tag mit Freude und Liebe zu sich selbst und allem, was sich zeigt, zu starten. Abends zwischen 16 und 19 Uhr ist die Sonnennyogapraxis ebenfalls günstig. Die Energie der untergehenden Sonne wirkt harmonisierend, ausgleichend und beruhigend auf alle Ebenen.

körperliche Flexibilität wird oftmals als erste Veränderung auf dem Weg des Sonnennyoga wahrgenommen. Danach finden sich Gelassenheit im Alltag durch die Anwendung eines bewussten Atems in Stresssituationen oder Chanten eines Mantras oder Kraftlieds. Weitere Veränderungen zeigen sich im achtsameren Umgang mit sich selbst. Sei es ein wertschätzendes Dasein mit allen Pflanzen und Tieren, die den Yogi umgeben sowie Dankbarkeit für jeden Körper und Seele berührenden Sonnenstrahl, der so viel an Leben auf der Erde schenkt und durch bewusstes Atmen oder Meditation in Verbindung mit einem Mudra zum Innehalten einlädt.

**Gesundheit ist
Reichtum.
Innerer
Frieden
ist Glück. Und
Yoga zeigt den Weg.**

Swami Vishnudevananda

Gerade körperliche Flexibilität wird oftmals als erste Veränderung auf dem Weg des Sonnenyoga wahrgenommen.

Auch Umstellungen in der Ernährung sind meistens mit dem Beschreiten des Sonnenyogaweges verbunden. Eine gezielte Auswahl lichtvoller Nahrung wie frisches, regionales Gemüse und Obst und deren schonende Zubereitung können ebenfalls zu einer Lichtfülle im Körper führen und damit die Energie erhöhen, was eine leichtere Lebenserfahrung ermöglicht. Durch das intensive Wahrnehmen der Gefühle und seiner selbst kann es im Alltag dank der Yogapraxis gelingen, Unstimmigkeiten klarer und bewusster zu spüren. Oftmals sind tiefes Atmen und Einfühlungsvermögen eine sinnvolle Chance seiner inneren Sonne treu zu bleiben, Kräfte zu behalten

und lichtvoller zu kommunizieren. Somit kann es leichter fallen die eigenen Herzenswünsche wahrzunehmen, zu benennen und zu realisieren. Mit Sonnenyoga wird der Weg der eigenen inneren Sonne begonnen und immer weitergegangen, um mit den verschiedenen Werkzeugen (siehe Kasten) mehr Gesundheit, Freude und Leichtigkeit im Leben zu entdecken. Es ist eine Reise, die sonnig, aber auch stürmisch sein kann. Doch letztlich ist das aus dem Herzen und wie eine Sonne Strahlen in den Augen und im Handeln jedes Einzelnen zu sehen und zu spüren, was ein wesentlicher Beitrag zum Wandel auf diesem Planeten sein kann.



Doreen

Kretschmer ist seit 2018 Yogalehrerin mit Sonne im Herzen vom Dresdner Norden. Sie unterrichtet Sonnenyoga am liebsten in der Natur und zwar Kinder, Teenies, Erwachsene und Familien. Durch Personal yoga, LomiLomi-Massagen und verschiedene Entspannungstechniken, Workshops, Retreats und Festivals begleitet sie Menschen auf ihrer Sonnenreise zu sich selbst. Dabei ist ihre bisherige Berufserfahrung als Ergotherapeutin neben vielen Kenntnissen über Kommunikation, Ernährung und Pflanzenkunde eine Bereicherung für alle, um Veränderungen in Alltag und Leben mit Leichtigkeit zu schaffen. Eine intensive Verbindung zu Mutter Erde und zur Sonne für jede/n liegen ihr dabei sehr am Herzen. www.soyodo.de

Übungen

1. Meditationsstellung mit Gyan-Mudra zur Aktivierung der Intuition und Wahrnehmung der unsichtbaren Welt

Wähle eine ruhige, angenehme Sitzhaltung, bei der Beine, Arme, Schultern, Kiefergelenke und Augen vollkommen entspannt sind. Der Rücken sollte möglichst gerade gehalten werden. Beide Hände in Gyan Mudra (Daumenspitze berührt Zeigefingerspitze). Mit einer Einatmung Hände in Schulterhöhe mit gestreckten Armen nach vorn führen, Ausatmung Schultern nach hinten unten gleiten lassen, rechte Hand im Gyan-Mudra mit Fingerspitzen zum Himmel, um Verbindung zur Sonne aufzubauen, linke Hand im Gyan-Mudra mit Fingerspitzen zum Boden, um Verbindung zu Mutter Erde zu spüren. Halten, solange der Atemrhythmus ruhig und gleichmäßig ist. Dabei in Gedanken über Atem Energie von der die Erde berührenden linken Fingerspitzen zum Herzen fließen lassen und ausatmend

vom Herzen über die Fingerspitzen der rechten Hand an die Sonne abgeben, was sich verändern beziehungsweise losgelassen werden darf. Nach Beendigung als BeobachterIn nachspüren.

2. Janu Shirasana – einbeinige Vorwärtsbeuge im Sitzen

Janu Shirasana, auch „Kopf-Knie-Stellung“ genannt, ist entlastend für den unteren Rücken, entwickelt Flexibilität in den Hüftgelenken. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung, regt Bauchorgane sowie Abwehrkräfte an. Kniesehnen und -muskeln werden flexibel und die Wirbelsäule lang gezogen. Energetisch ist es ein sehr wirksames Asana durch die Öffnung der feinstofflichen Wirbelsäule, aktiviert alle Chakren und harmonisiert das Sonnengeflecht. Die einbeinige Vorwärtsbeuge entwickelt Geduld, Hingabe sowie die Fähigkeit loszulassen.