

1. Ablauf

- Einleitung / Hinweise
- Durchlauf 108-mal
- am Schluss Endentspannung und dann in Stille Sitzen
- Feedback

2. Der Surya Namaskar-Zyklus

- besteht aus 24 Positionen
- 1 Runde sind 2 x 12 asanas (rechts-links)
- die 108 Runden sind in 4 Teile á 27 Runden gegliedert (ähnlich einer Mala)
- Runden werden von mir still und das Ablegen von Kugeln sicher gezählt
- nach jedem Viertel (27 Runden) gibt es eventuell eine kurze Ansage und oder ein ganz kurzes Innehalten (keine Pause)
- jeder Teil wird durch das Rezitieren eines (eventuell anderen) Mantras begleitet

3. Allgemeines

- Wir praktizieren die klassische, bekannte Sonnengrußreihe wie in meinen Yogaklassen.
- Wir praktizieren Ujjayi – siehe unten.
- Es gibt keine Ansagen, weder am Anfang („rechts nach hinten...“), noch zwischendurch.
- Die Gruppe bewegt sich synchron.
 - Die Bewegung in die nächste Position beginnt mit dem Mantra.
 - Eine Position entspricht einem Atemzug (ein-aus).
- Wenn es Dir möglich ist, halte Deine Augen geschlossen.
- In die einzelnen asanas leicht hineingehen, mehr den Fluss beachten.
- Der „Flow“ entsteht durch Deine kontinuierliche Bewegung synchron zu Deiner **Atmung** und die Energie, die Dich trägt, entsteht auch durch das **synchrone Fließen** der Gruppe.
- Fenster ist geöffnet – frische Luft tut gut.

4. Ujjayi - der siegreiche Atem

- Der Atem fließt durch die Nase ein und aus.
- Du erzeugst in Deinem Hals durch das leichte Verengen der Stimmritze ein sanftes „Schleifgeräusch“ das klingt wie die Brandung des Meeres.
- Die ist außen kaum zu hören. Du hörst es mit Deinen inneren Ohren.
- Langes, weiches, gleichmäßiges Atmen.

Ujjayi unterstützt Dich, konzentriert zu bleiben und den Fokus auf den Atem zu richten (Rückzug der Sinne und Konzentration). Ujjayi führt Dich nach innen, weg vom außen. Siegreich: Beherrschen des normalen, alltäglichen Atemstroms (keine Sondertechnik wie andere pramayama) um letztlich Herr zu werden über unseren unruhigen Geist.

5. Was mit Dir passiert

- Wenn Widerstand hochkommt (ich kann nicht mehr, ich schaff` das nicht, mir tut das oder das weh`, usw.), dann versuche dann Deine Konzentration zurück zu bringen zum Atem oder zum von mir rezitierten Mantra.
Das kann für Dich Kern der Übung sein: Das Wahrnehmen der Widerstände – nicht das daran festhalten!
- Wenn es doch zu heftig für Dich werden sollte: lege Dich hin und versuche weiterhin die Konzentration auf die Atmung oder die Mantras zu halten.

6. Über den Sonnengruß - Surya Namaskara

- Ehre sei Dir Sonne
 - Ausdruck von Demut und Dankbarkeit für das Licht und die Wärme
 - Sonne spendet Leben = Surya ist der Gott der Sonne
 - Surya ist in den Veden die Personifizierung der Sonne bzw. des Sonnengottes.
 - Surya spendet Licht und Wärme, ist Ursache für Tag und Nacht
 - verströmt alles Leben auf der Erde, Licht und Wärme - nicht nur auf der Erde oder in unserem Sonnensystem, sondern im Universum

7. Mantras und mögliche Widmung (vom Makro- zum Mikrokosmos):

- **1. Surya namaskara**
Meditation über die Sonne, das Universum, die Erde
- **2. gayatri Mantra**
Meditation über das Göttliche

*Om bhur buvar svah
tat savitur varenyam
Bargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah prachodayat*

- **3. Asato Ma Mantra**

Meditation über den Wunsch nach Führung

Asato Ma Sat Gamaya

Tamaso Ma Jyotir Gamaya

Mrityor Maamritam Gamaya

- **4. maha-mrtyun-jaya-mantra**

Meditation über Deinen persönlichen Gott, Dein höheres Selbst und den Wunsch nach Befreiung von allen Anhaftungen

Om tryambakam yajamahe

sugandhim pushtivardhanam

urva rukam iva bandhanan

mrityor mukshiya mamritat

- Du kannst die Mantras innerlich mit-rezitieren und/oder Dich auf Ujjayi konzentrieren