

Der Sonnengruss

Der Sonnengruss ist eine alte Bewegungssequenz –
Ein Gebet, ein Spiel, ein Tanz.
Du kannst dich ihm hingeben.

Es ist für dich nicht leicht, das Üben zu planen,
besonders gleich am Morgen,
aber du kannst in den Sonnengruss gleiten,
ohne zu denken ... einfach indem du dir
des Bewegungsflusses bewusst wirst.

Beginnst du den Tag so,
mit einem Tanz oder einem Gebet,
dann regst du den Dialog zwischen deinem Körper,
dem Boden und diesem weiten, hellen Raum über dir an.

Wenn du dich dann hinterher hinsetzt und atmest,
hast du schon den Boden berührt
und dich im Raum ausgedehnt,
dein Körper ist also bereits in eine Kommunikation
mit den äusseren Elementen eingetreten,
und dies setzt sich fort in der Atempraxis.

Sonnengruss: sich im Einklang mit dem Atem bewegen

Bewege dich stets im Einklang mit dem Atem.

Es ist der Körper als Ganzes,
der auf die Ausatmung antwortet.
Der ganze Körper
antwortet auf die Einatmung,
der ganze Körper
ist dabei, in die Bewegung hineinzugleiten.

Warte, bis die Ausatmung
Mit ihrer klärenden Wirkung
Raum schafft,
Abstand schafft,
die Möglichkeit
für Bewegung schafft,

dann atme ein.

Auszug aus: *Atem – Die Essenz des Yoga*, von Sandra Sabatini