

Surya Yoga

Surya Yoga ist eine fortschrittliche Yoga-Technik für den Ausgleich auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. *Surya Yoga* ist nicht mit einer Religion oder Philosophie verbunden. Dieses Yoga gehört der ganzen Menschheit und kann nicht von einer bestimmten Gruppe, Nation oder Wirtschaft okkupiert werden.

Wir alle sind uns der Bedeutung der Sonne in unserem Leben bewusst. Die Sonne regelt die Jahreszeiten und den Wechsel von Tag und Nacht. Sie ist die Quelle allen Lebens. Die Bedeutung der Sonne wurde schon sehr früh von allen alten Zivilisationen erkannt. In unserer Zeit wurde die Verehrung der Sonne in einem neuen spirituellen System durch Acharya Jowel K. Gopinath, bekannt als Surya Swami, wieder definiert.

Surya Sadhana wurde von Surya Swami entwickelt. Diese Theorie ist völlig wissenschaftlich. *Surya Yoga* ist eine Vermischung von Yoga, Nada Yoga, Rishi Reiki und Stille (Buddha) und kann in neun Stufen durchgeführt werden. Diese Technik wird morgens im Freien durchgeführt, um die Energie der Sonne durch eine Reihe von Übungen in sich aufzunehmen. Dazu gehören der Blick mit bloßem Auge in die Sonne, Singen, tiefes Atmen und ein einige Yoga-Übungen.

1. **aalphaa sheetali oder sheetali Pranayama:**

Rollen sie die Zunge zusammen, atmen Sie langsam durch den Mund vier Sekunden lang ein. Halten Sie den Atem an, indem Sie die Nasenflügel mit Daumen und Ringfinger der rechten Hand schließen. Biegen Sie dabei den Mittelfinger und berühren Sie die Spitze des Daumens, während Sie die Spitze des Zeigefingers auf den Bereich zwischen den Augenbrauen legen. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch vier Sekunden ein (erhöhen Sie bei den Wiederholungen die Einatem-Dauer langsam auf acht Sekunden).

Halten Sie den Atem eine Sekunde lang an und atmen Sie durch den Mund mit gerollter Zunge ein. Atmen Sie durch das linke Nasenloch aus.

Diesen Zyklus nennt man ein Pranayama. Sie sollten 21 bis 22 Pranayama-Zyklen durchführen, um beide Nasenflügel zu öffnen. Diese Übung öffnet nicht nur beide Nasenlöcher und die Nadi (Nadi sind feinstoffliche Energiebahnen), sondern kühlt auch den Körper.

2. **aalphaa Asan:**

Halten Sie die Hände an der Seite und heben Sie sie langsam über den Kopf, atmen Sie ein, wenn die Hände genau über dem Kopf sind. Schauen sie auf die Finger, verschränken Sie sie ineinander, drehen Sie die Handflächen zum Himmel und halten den Atem an (Schritt 1).

Senken Sie dann langsam die rechte Hand, bis sie horizontal liegt, schauen Sie auf die Finger und atmen sie drei-, fünf-, sieben- und neunmal aus. Heben Sie die Hände über den Kopf, atmen sie aus und halten sieben Sekunden den Atem an (Schritt 2).

Wiederholen sie Schritt 2, aber bewegen Sie die Hände auf den Rücken (Schritt 3).

Bewegen sie die Hände langsam nach vorne zum Boden und atmen Sie langsam für einige Sekunden aus (Schritt 4).

Wiederholen Sie die beschriebenen Schritte noch zweimal.

3. **aalphaa oder Aura Reinigung und Entsperren der Energie:**

Reiben Sie die Handflächen kräftig für etwa 15 bis 30 Sekunden aneinander. Dies hilft, deren Empfindlichkeit zu erhöhen. Reiben Sie die Handfläche der rechten Hand an der

linken und umgekehrt.

Halten Sie die rechte Hand im Alpha-Mudra. Entsperren Sie die Energie, indem sie dabei den Daumen auf die Mitte der linken Handfläche legen und ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Machen Sie dasselbe mit der linken Hand.

Halten Sie die Hände auseinander und bewegen Sie hin und her, bis Sie die magnetische Anziehungskraft spüren. Formen Sie eine Kugel aus Energie. Bewegen Sie langsam die Hände zur Erde und wieder nach oben, um die magnetischen Energie der Erde nach oben zu ziehen. Bewegen Sie die dann Hände nach oben und wieder unten, um vom Himmel die kosmische Energie zu sich zu ziehen.

Halten Sie die Finger gebeugt, heben Sie die Hände so weit wie möglich hinter den Kopf und entfernen Sie damit langsam alle Verunreinigungen von allen Teilen Ihres Körpers. Sammeln Sie alle diese Verunreinigungen und geben sie an Surya ab.

Wiederholen Sie den Vorgang noch zweimal, um die Verunreinigungen sowohl aus den Drüsen als auch aus dem Chakren zu entfernen.

4. **Platzieren Sie eine Münze**

Reiben Sie die Vorderseite einer Münze und legen Sie sie auf das Stirnchakra (das dritte Auge). Die rechte Hand formt das Alpha-Mudra. Legen Sie den Daumen auf eine Stelle unterhalb der rechten Schulter und singen Sie *gum* (Guru), dann auf die linke Schulter und singen Sie *gam* (*Ganapati*), dann auf das Herz und singen *pum* (*Parmeshwara*) und auf den Kopf, indem Sie *vam* (*Vishnu*) so laut wie möglich singen.

5. **sapta Rushi dhyān (Schwingungen von universellen Meistern)**

Reiben Sie die Hände energisch. Bewegen Sie sie hin und her in Richtung Erde, um die Kraft der Erde zu erhalten und um die magnetische Energie der Erde zu spüren. Schauen Sie nach oben und während Sie die Hände hochheben, singen Sie *Om*. Formen Sie einen Kreis mit den Händen über den Kopf, schauen Sie zum Himmel und singen Sie „*Sarva rishiswaraya Namaha*“. Bringen Sie die Hände wieder nach unten.

Wiederholen Sie den Vorgang mindestens vier Mal.

6. Schauen Sie auf Surya, den großen Vater, den einzigen lebendigen Gott. Langsam heben Sie die Hände nach oben und versuchen die Energie von Surya zu sich zu ziehen. Halten Sie die Hände weiter oben und singen Sie in Ihren Gedanken mindestens zehn Mal "*Om Shri sryanarayana Namah*".

Ziehen Sie noch mehr Energie von der Sonne, halten die Hände nach oben und singen Sie mindestens zwölf Mal laut das Gayatri Mantra („Om, wir meditieren über den Glanz des verehrungswürdigen Göttlichen, den Urgrund der drei Welten, Erde, Luftraum und himmlische Regionen. Möge das Höchste Göttliche uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen“).

Halten Sie die Hände in Alpha Mudra, schauen Sie auf die Sonne, atmen sie durch das Dritte Auge ein und aus. Bleiben Sie in dieser Stellung und konzentrieren Sie sich mindestens zwei Minuten auf die Sonne. Beugen Sie sich zum Boden zur Mutter Erde und bringen Sie das Dritte Auge zum Boden, bitten Sie um Vergebung für alle gemachten Fehler und machen Sie sich von allen negativen Gefühlen frei. Fühlen Sie sich wie ein unschuldiges kleines Kind und erheben Sie sich langsam.

7. **Aalpha Position**

Heben Sie langsam die Hände zu einem Kreis, die Handflächen zeigen zum Himmel, schauen Sie in Richtung Osten dann nach Süden, Westen, Norden und wieder nach Osten. Jeder Kreis sollte mindestens eine halbe Minute dauern.

Schließen Sie die Augen, halten Sie die linke Hand gerade an den Nabel, die rechte Hand

formt das Alpha Mudra oberhalb der linken Hand, konzentrieren Sie sich auf das Dritte Auge und sehen Sie dessen schönes goldenes Licht. Dann richten Sie ihre Energie auf das Kronen- bzw. Scheitelchakra und sehen Sie den tausendblättrigen Lotus erblühen. Spüren Sie, wie die Prana-Energie eindringt.

In ähnlicher Weise erwecken Sie alle Chakren. Ziehen Sie dann vom Ende des Rückenmarks sehr langsam die Energie durch das Rückenmark nach oben zum Kronenchakra. Sehen Sie das goldene orange Licht in diesem Chakra. Sie haben sich in Licht verwandelt. Spüren Sie die Energie durch ihren ganzen Körper fließen. *Pranam Surya.*

8. **ah-oh-mm Vibration:**

Setzen Sie sich auf eine Matte, halten Sie beide Hände in der Nähe des Nabels, schauen Sie nach oben und singen *ah* (so lang wie möglich). Machen Sie für ein paar Sekunden Pause.

Legen Sie Ihre linke Hand auf die rechte Schulter und Ihre rechte Hand auf die linke Schulter und singen *oh*. Machen Sie eine Pause.

Machen Sie eine Pyramide mit beiden Händen über dem Kopf und singen *mm*

Die drei Teile *ah, oh, mm* sollten in einem Längenverhältnis von 2 : 3 : 6 gesungen werden.

Rollen Sie Ihre Augäpfel hinauf zum dritten Auge und singen Sie *ah-oh-mm* mindestens drei Mal

9. **So-ham:**

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie durch das Dritte Auge and sagen *so*, während Sie einatmen und *ham*, während Sie ausatmen. Dann atmen Sie normal und sagen erneut *So-ham* („*ich bin Er*“).

Öffnen Sie langsam die Augen. Beugen Sie sich zur Mutter Erde und singen das Shanti-Mantra:

*Asto maa sat gamaya
Tamsa maa jyotir gamaya
Mrityo maa amritam gamaya
Loka samasta sukhino bhawantu
Loka samasta sukhino bhawantu
Sarve bhawantu sukhna
Sarve santu niramaya
Sarve bhdrani pashyantu
Maa kaschid dukh bhag bhavet*

Die Chakren

1. **Das Kronen- oder Scheitelchakra (*Sahasrara*)**

Lage: über dem Kopf unmittelbar über dem Scheitel

Chakra-Farbe: violett.

Symbol: der tausendblättrige Lotus

2. **Das Stirnchakra oder dritte Auge (*Ajnya*)**

Lage: zwischen den Augenbrauen über Nasenwurzel

Chakra-Farbe: indigo.

Symbol: der zweiblättrige Lotus

3. **Das Hals- oder Kehlochakra (*Vishuddha*)**

Lage: am Hals, in Höhe von Schilddrüse und Kehlkopf.

- Chakra-Farbe: hellblau
 Symbol: der sechzehnblättrige Lotus
4. **Das Herzchakra (*Anahata*)**
 Lage: in der Brustkorbmitte über dem Herzen
 Chakra-Farbe: grün
 Symbol: der zwölfblättrige Lotus
5. **Nabel- oder Solarplexuschakra (*Manipura*)**
 Lage: 3 cm über dem Nabel
 Chakra-Farbe: gelb
 Symbol: der zehnblättrige Lotus
6. **Sakral- oder Sexualchakra (*Svadhithana*)**
 Lage: zwischen Bauchnabel und Schambein
 Chakra-Farbe: orange
 Symbol: der sechsblättrige Lotus
7. **Wurzelchakra (*Muladhara*)**
 Lage: an der Basis des Rückrates, zwischen Anus und Genitalien
 Chakra-Farbe: dunkelrot
 Symbol: der vierblättrige Lotus

