



Bewegung & Ernährung

Gib dir Sonne!

Wir zeigen Ihnen einige einfache **Übungen zur Stärkung der Gesundheit**



Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen, dabei spielt die Sonne eine entscheidende Rolle. Die durch die Wissenschaft belegten starken Sonnenaktivitäten, die 2012 ihren Höhepunkt erreichen werden, sorgen einerseits für Unruhe, da man Katastrophen aller Art befürchtet. Andererseits rückt aber auch gleichzeitig der geistige Aspekt der Sonne stärker in den Vordergrund. Denn es gibt auch populäre Stimmen – darunter z. B. der Wissenschaftler Dieter Broers und die Maya-Priesterin Nah Kin, die besagen, dass durch die verstärkte magnetische Strahlung der Sonne eine Frequenzveränderung stattfindet, die eine globale Anhebung des Bewusstseins zur Folge hat. Auch der spirituelle Lehrer Omraam Aivanhov war davon überzeugt, dass wir uns auf dem Weg in eine neue Sonnenkultur befinden. Mit seiner Sonnen-Lehre hat er eine einzigartige Pionierarbeit verrichtet und die Mysterien der Sonne neu enthüllt.

Die große geistige Kraft

Die Sonne wurde in allen alten Kulturen als Spenderin des Lebens verehrt, so z. B. in Ägypten, Persien, Griechenland, Mexiko, Tibet, Indien usw. Unter anderem sind Bauwerke wie die gigantischen Sonnentempel in Mexiko und Indien oder auch Stonehenge in Großbritannien stumme Zeugen der Sonnenverehrung. Im alten Indien wurde der Sonnen-Yoga lange Zeit praktiziert, geriet aber im Laufe der Zeit fast ganz in Vergessenheit. Heute erlebt dieser kraftvolle Yoga eine Renaissance, denn die Zeit ist reif, um die Geheimnisse der Sonne neu zu enthüllen. Diese gipfeln darin, dass die Sonne eine intelligente geistige Wesenheit ist, die das Schicksal der Menschheit weitaus mehr steuert, als man bislang vermutet hat. Denn, so überliefern es die altindischen Weis-

heitsschriften und auch die der Mayas: Hinter unserer sichtbaren Sonne steht die Zentralsonne, die große geistige Kraft, die unser Universum lenkt. Wenn wir bewusst mit ihr in Verbindung treten, sind wir an ein universelles Kraftwerk angeschlossen, das uns mit reiner Energie auflädt und zudem eine enorme Heilwirkung hat.

Effektiv und gesund

Sonnen-Yoga ist eine der effektivsten Methoden, um die Kraft der Sonne auf allen Ebenen voll und ganz auszuschöpfen und sie für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele optimal zu nutzen. Er ist nicht nur im Sommer angesagt, sondern auch in den Wintermonaten, wenn der Himmel bedeckt ist, denn die UV-Strahlen dringen auch durch die Wolken. Gerade dann ist die Aufnahme von Sonnenlicht für Körper und Psyche absolut notwendig. Trübe Winterstimmung können Sie mit Sonnen-Yoga schnell vertreiben, denn Sie werden in kürzester Zeit viel Kraft tanken und man wird Sie um Ihre positive Ausstrahlung beneiden.

Zum traditionellen Sonnen-Yoga gehören der Sonnengruß mit speziellen Sonnenmantras, Atemübungen und Meditation bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang sowie bestimmte Mudras. Auch eine gesunde Sonnennahrung ist Bestandteil dieses heilsamen Yoga.

Meditation bei Sonnenaufgang

Die Meditation in den frühen Morgenstunden ist besonders empfehlenswert, denn die Atmosphäre enthält zu dieser Zeit besonders viel Prana, reine Lebensenergie, die eine äußerst positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat:

- Setzen Sie sich im Lotussitz in Rich-



tung Osten, die Hände liegen im Sonnen-Mudra – Daumen und Zeigefinger zusammen auf den Knien.

- Nehmen Sie innerlich Kontakt mit der Sonne auf, indem Sie sieben Mal das Mantra „Om hrim sum suryaya namaha“ chanten.
- Heben Sie die Arme in Richtung Sonne und atmen Sie das Sonnenlicht durch den Mund tief ein und aus.
- Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Herzzentrum und atmen Sie die Sonnenstrahlen tief in Ihr Herz ein. Spüren Sie die Wärme und das Licht.
- Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass die Sonnenstrahlen Ihren ganzen Körper durchfluten. Spüren Sie die Leichtigkeit, die dadurch in Ihnen entsteht.

Diese Meditation bringt viel Energie für den Tag und reinigt die Zellen. Sie öffnet das Herz und erhöht die Liebesfähigkeit.

Bewegung & Ernährung

Der Sonnengruß

Der aus dem Hatha-Yoga bekannte Sonnengruß ist im Grunde ein Relikt aus dem alten Sonnen-Yoga. Er ist ein All-round-Genie, das auf der körperlichen Ebene die Muskeln stärkt und die Sehnen dehnt. Außerdem sorgt er für einen flotten Kreislauf und eine geschmeidige Wirbelsäule. Auf der inneren Ebene ist er eine Energiedusche für die Chakras, die damit mehr Energie bekommen.

Knie beugen und das linke Bein so weit wie möglich nach hinten strecken. Der rechte Fuß steht zwischen den Händen. Die Zehen und das linke Knie berühren den Boden. Den Kopf in den Nacken legen und nach oben schauen. Das Mantra ist **Hraim**.

5 Berghaltung: Ausatmen. Den linken Fuß neben den rechten stellen. Den Po heben und den Kopf zwischen die Arme senken, sodass der Körper ein Dreieck mit dem Boden bildet. Die Handflächen

senken, sodass der Körper ein Dreieck mit dem Boden bildet. Die Handflächen liegen am Boden. Das Mantra ist **Hrim**.

9 Reiterhaltung: Einatmen. Den linken Fuß nach vorn zwischen die Hände bringen, den Kopf in den Nacken legen. Das Mantra ist **Hrum**.

10 Hand-Fußhaltung: Ausatmen. Den linken Fuß neben den rechten stellen und die Beine strecken. Der Po geht nach oben, der Kopf berührt möglichst die Knie. Das Mantra ist **Hraim**.

11 Armstreckung: Einatmen. Mit geradem Rücken aufrichten, die Arme weit über den Kopf heben und den oberen Rücken möglichst weit nach hinten wölben. Das Mantra ist **Hraum**.

12 Gebetshaltung: Ausatmen. Die Arme senken und die Hände vor der Brust falten. Das Mantra ist **Hraha**.

Beginnen Sie nun den Zyklus von Neuem und bringen Sie dieses Mal bei der Reiterhaltung das linke Bein bzw. den linken Fuß nach vorn. Wenn der Sonnengruß mit beiden Beinen ausgeführt wurde, die Reiterhaltung rechts und dann links, ist ein Zyklus beendet. Üben Sie mindestens zwei Zyklen.

TIPP: Üben Sie den Sonnengruß am besten täglich ca. 15 Minuten, damit er seine Wirkung voll entfalten kann.



Die Übungsfolge:

1 Gebetshaltung: Ausatmen. Die Hände im Stehen vor dem Brustkorb aneinanderlegen. Das Mantra ist **Hram**.

2 Armstreckung: Einatmen. Die Arme weit über den Kopf heben und den oberen Rücken möglichst weit nach hinten wölben. Das Mantra ist **Hrim**.

3 Hand-Fuß-Haltung: Ausatmen. Von der Hüfte aus den Oberkörper nach vorn beugen, die Handflächen liegen neben den Füßen. Die Stirn berührt möglichst die Knie. Das Mantra ist **Hrum**.

4 Reiterhaltung: Einatmen. Das rechte

liegen am Boden. Das Mantra ist **Hraum**.

6 Gruß mit acht Gliedern: Atem nach dem Ausatmen in der Berghaltung anhalten. Die Knie sind am Boden, Brust und Po bleiben oben. Dann berühren Hände, Kinn, Brust, Knie und Zehen den Boden, die Wirbelsäule ist nach innen gewölbt. Das Mantra ist **Hraha**.

7 Kobra: Einatmen. Den Brustkorb und den Kopf heben. Die Arme sind am Körper, die Wirbelsäule ist so weit wie möglich gebogen. Das Mantra ist **Hram**.

8 Berghaltung: Ausatmen. Den Po heben und den Kopf zwischen die Arme

Die Sonnenatmung

Diese Atmung, bei der nur durch das rechte Nasenloch eingeatmet wird, versorgt den Körper mit viel solarer Energie, da das rechte Nasenloch der Sonne zugeordnet ist. Sie stärkt die Willenskraft und kann eingesetzt werden, um bestimmte Vorhaben besser in die Tat umsetzen zu können.

- Setzen Sie sich im Lotussitz mit aufrechter Wirbelsäule auf eine feste Unterlage. Die Hände liegen auf den Knien, die Augen sind geschlossen oder auf die Nasenwurzel gerichtet.



Bewegung & Ernährung



Sonnenlicht trinken

Mit Sonnenlicht bestrahltes Wasser ist ein reiner Gesundheitstrunk. Wasser ist ein Medium, das nicht nur positive und negative Informationen, Worte und Töne, sondern auch Gefühle und Bewusstsein speichert. Und natürlich auch die im Sonnenlicht enthaltene Kraft, deren Heilwirkung längst wissenschaftlich erwiesen ist. Und so stellen Sie Ihren Powerdrinker her:

1 Füllen Sie Quellwasser in ein Glas und stellen Sie es einige Stunden, am besten mit einer Glasabdeckung, ins Freie. Danach ist das Wasser mit heilender Sonnenenergie aufgeladen und Sie können es trinken. Genießen Sie jeden Schluck und stellen Sie sich dabei vor, dass das Sonnenlicht in jede Ihrer Zellen wandert.

2 Sie können das Wasser auch mit Farbfolien abdecken und dadurch die einzelnen Farbstrahlen herausfiltern. Gehen Sie bei der Auswahl nach Ihrem Gefühl oder wählen Sie jeden Tag eine Farbe aus, z. B.: Montag – Weiß, Dienstag – Rot, Mittwoch – Gelb, Donnerstag – Orange, Freitag – Grün, Samstag – Violett, Sonntag – Gold.

TIPP: Grüne Farbdrinks wirken stark entgiftend.

- Verschließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand. Atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein.
- Schließen Sie nun mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Halten Sie den Atem so lange an, wie es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist.
- Atmen Sie dann durch das linke Nasenloch aus und wiederholen Sie die Atmung fünf Minuten lang.

Sonnennahrung

Wir sind, was wir essen. Unsere Nahrung sollte deshalb so viel Sonnenlicht wie möglich enthalten. Alle Nahrungsmittel, die direktes Sonnenlicht empfangen haben sind die ideale Nahrung für Sonnen-Yogis und die, die es werden möchten. Dazu gehören Sprossen aller Art, frische Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse und Samen. Sie versorgen Körper, Geist und Seele optimal mit Sonnenlicht. Je mehr Licht ein Nahrungsmittel speichern kann, desto hochwertiger ist es. Marianne Scherer

SEMINARE

Sonnen-Yoga in Spanien

mit Marianne Vidya Scherer

24.4. – 1.4.2011 und

14.8. – 21.8.2011

im Yogazentrum Casa el Morisco bei Malaga. Kosten: all inkl. € 770 (tägl. 4 bis 5 Std. Yoga / Meditation / Chanten, veg. Verpflegung, Übernachtung in EZ + DZ, Transfer. Frühbucherrabatt € 30 bis 31.1.2011

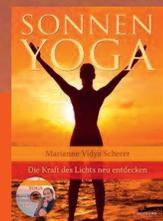
Mehr Infos: www.sonnen-yoga.eu

BUCHTIPP

Marianne Scherer

Sonnen-Yoga

Windpferd, € 1695



Anzeige



SpiritRadio™

Das neue Internetradio von SILENZIO MUSIC 24 Stunden Non-Stop Musik...

Online auf www.SILENZIO.de

Erlauben Sie Cookies in Ihrem Browser, merkt sich unser Radio, welches Lied Sie zuletzt gehört haben und beginnt bei erneutem Besuch unserer Homepage von dort weiter zu spielen! Und ein Klick auf das angezeigte CD-Cover im Radio und Sie können die Original-CD in unserem Onlineshop bestellen.

Läuft auch auf iPhone, iPad und iPod Touch! W-LAN oder 3G Verbindung empfohlen.



GRATIS!

Wir haben das ausführlichste Musikangebot aus den Bereichen Meditation, Entspannung, Wellness und Weltmusik von international bekannten Musikern.

Fordern Sie noch heute unsere aktuelle Kennenlern-CD "Musik für die Sinne Vol. 6" mit über 70 Minuten Musik an. Gegen Zusendung von 1,45 € in Briefmarken (aus dem Ausland 5 € in bar) senden wir Ihnen diese CD kostenfrei zu. Stichwort: "Bewusster Leben". Unser Gesamtprogramm mit über 5.000 lieferbaren CDs/DVDs finden Sie im Internet:

www.SILENZIO.de

SILENZIO®

SILENZIO MUSIC AG
Badstrasse 131 | D-91349 Egloffstein
☎ 09197-6266280 | Fax: 09197-62662888
info@SILENZIO.de | www.SILENZIO.de

GUTSCHEIN

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Kennenlern-CD. 1,45 € in Briefmarken liegen bei. (Aus dem Ausland bitte 5 € Schein)

Jeden Monat 10 CDs/DVDs zu gewinnen!
Ich möchte an der monatlichen Verlosungsaktion teilnehmen.
(Email-Adresse erforderlich!)

@ _____

Absender: (bitte gut lesbar!) Frau Herr

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

Bewusster Leben