

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN



NAMASTÉ – NAMASKAR

WELCOME & HELLO SUNSHINE -SURYA NAMASKARA  
PRAISE TO SURYA, THE SUN, WHO GIVES LIFE & LIGHT,  
WHO IS FRIEND OF ALL & FLOW, FLOW, FLOW.

YOGA – LOTS OF ENERGY, GOOD VIBES & JOY PURE!

HARI OM THAT SAT



YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl.Yogalehrerin SYVIEYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

ॐ

SURYA MEANS SUN,  
NAMASKAR MEANS HONORABLE SALUTATION.  
IT IS A SACRED PRAYER TO THE SUN,  
THE SOURCE OF ALL LIFE.  
AS WE SWEEP OUR ARMS UP,  
WE WELCOME THE SUN,  
AND AS WE BOW FORWARD,  
WE CONNECT WITH THE EARTH  
AND FLOW, FLOW, FLOW  
IN BETWEEN HEAVEN AND EARTH.  
SURYA NAMASKARA - WE HONOR EARTH, HEAVEN,  
AND ALL OF LIFE IN BETWEEN.

ॐ

SURYA NAMASKARA  
IS THE PERFECT WAY TO START THE DAY,  
AS IT AWAKENS BODY, MIND & SPIRIT  
TO THE LIGHT WITHIN.

ॐ

SURYA NAMASKAR IS A COMPLETE BODY WORKOUT  
THAT BOOSTS FLEXIBILITY, STRENGTH, & ENDURANCE.  
THIS YOGA SEQUENCE INVOLVES A SERIES  
OF POSTURES AND BREATHING EXERCISES.  
IT STRETCHES MUSCLES, MAKING YOU MORE FLEXIBLE,  
WHILE ALSO BUILDING YOUR PHYSICAL STRENGTH.  
PLUS, IT ENHANCES YOUR ENDURANCE OVER TIME

ॐ

SALUTE THE SUN,  
AND LET ITS WARMTH IGNITE  
THE FIRE WITHIN YOU.

ॐ

IN SURYA NAMASKAR,  
FIND THE RHYTHM OF YOUR BREATH AND  
THE DANCE OF YOUR SOUL.

ॐ

WITH EACH STRETCH,  
LET YOUR BODY EXPRESS ITS GRATITUDE TO THE SUN,  
THE SOURCE OF LIFE.

ॐ

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

ॐ

SURYA NAMASKAR REMINDS  
TO RISE AND SHINE,  
JUST LIKE THE SUN.

ॐ

AS I FLOW THROUGH SURYA NAMASKAR,  
I CONNECT WITH HEAVEN AND EARTH  
AND THE UNIVERSE'S INFINITE ENERGY.

ॐ

IN THE SANCTUARY OF SURYA NAMASKAR,  
I FIND PEACE AMIDST LIFE'S CHAOS.

ॐ

THROUGH SURYA NAMASKAR,  
I HONOR THE LIGHT THAT RESIDES  
IN EVERY LIVING BEING.

ॐ

WITH EACH SUN SALUTATION,  
I FEEL THE SUN'S VITALITY INFUSE MY BODY  
WITH RENEWED ENERGY.

ॐ

SURYA NAMASKAR IS A CELEBRATION OF LIFE,  
A DANCE OF GRATITUDE  
FOR THE GIFT OF EXISTENCE.

ॐ

THROUGH SURYA NAMASKAR,  
I HONOR THE SUN, THE ETERNAL SYMBOL  
OF LIGHT & WISDOM.

ॐ

IN THE SIMPLICITY OF SURYA NAMASKAR,  
I FIND THE TRUE ESSENCE OF YOGA –  
UNION WITH ALL & EVERYTHING.

ॐ

IN SURYA NAMASKAR,  
I FIND BALANCE,  
ALIGNING MY BODY, MIND, AND SPIRIT.

ॐ

## SURYA NAMASKAR

SURYA heisst in der Sanskrit-Sprache SONNE,  
NAMASKAR bedeutet VEREHRENDE BEGRÜSSUNG.  
Die Sonne spielt im Yoga eine ganz wichtige Rolle.

Ohne sie gäbe es kein Leben auf Erden.

Die Sonne ist gleichbedeutend mit

Licht, Wärme, Helligkeit,

Kraft, Energie, Feuer, Farben,

Wachstum, Entwicklung, Freude und last but not least Erkenntnis.

In der indischen Kultur ist das Licht das Symbol der Erkenntnis.

Die wichtigste Quelle des Lichts ist natürlich die Sonne.

Vor tausenden von Jahren haben die Yogis schon die Sonne verehrt,

in dem sie bei Sonnenaufgang aufstanden,

den Blick nach Osten auf die aufgehende Sonne richteten

und begannen Mantras zu rezitieren sowie

mit fliessenden Körperübungen die Sonne dankbar huldigend zu begrüssen,

im Wissen, dass die Sonne Licht, Wärme, Kraft und Wachstum schenkt,

sowie für Erkenntnis steht.

Die Sonne ist gleichbedeutend mit der Schöpfung allen Lebens.

Doch geht es hierbei nicht „nur“ um die äussere,

für alle Augen gut sichtbare Sonne,

sondern auch um das Bewusstsein der inneren Sonne,

welche im Herzen platziert ist.

Wie schon erwähnt, heisst In der Sanskrit Sprache Sonne SURYA,

NAMASKAR, also die Hände auf der Höhe der Brust auf den

Innenseiten zusammengedrückt, bedeutet,

ich begrüsse, verehere das Licht, welches das Göttliche symbolisiert,

und verbeuge mich mit Respekt.

Eine ähnliche Bedeutung hat NAMASTÉ,

welches wir am Anfang und Schluss der Lektion ebenfalls jeweils tun.



Sowohl NAMASKAR wie auch NAMASTÉ beinhalten ein Mudra  
mit den Händen: NAMASKAR-Mudra.

Dabei werden die Hände aneinandergedrückt, der Daumen liegt beim Herzen,  
was kein Zufall ist.

Das Licht ist im Herz und nur das Herz kann die Wahrheit erkennen.

Und so ist es wiederum kein Zufall, dass jeder Sonnengruss mit  
NAMASKAR-Mudra beginnt und endet.

Im Yoga ist der Sitz der Weisheit im Herzen und nicht im Hirn platziert;  
vielleicht scheint das eigenartig.

Aber der Yogi symbolisiert das Hirn mit dem Mond,  
welcher wiederum nur das Licht der Sonne reflektiert.

Das Hirn ist aus der Sicht des Yoga limitiert in Bezug auf das Wissen,  
es neigt zu Fehlinterpretationen und zur Unkenntnis.

Das Herz ist der Ort der Weisheit.

In allen Kulturen spielt das Licht  
als Metapher der „Erleuchtung“ oder der „Erkenntnis“  
eine wichtige Rolle.

Symbolisiert wird der Weg zum Sein und  
zur Unsterblichkeit als Übergang von der Finsternis zum Licht,  
das Erkennen der Wahrheit und die Überwindung  
der materiellen Welt auf dem Weg zur absoluten Realität.

Das Licht steuert die Zyklen der Natur.

Sommer, Winter, Tag, Nacht

und auch unseren eigenen Tagesrhythmus.

Den grössten Teil des Lichts nehmen wir über die Augen auf,

doch ebenso gelangt Licht

durch die Haut und die Nahrung in den Körper.

**YOGA BY GABRIELLE BAUMANN**

**Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU**

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com



Licht und Feuer stellen in allen Teilen der Welt die reinigenden, läuternden, erneuernden Kräfte dar.

Es ist das innere Feuer, das uns antreibt,  
Ausdauer und Durchhaltevermögen im Prozess  
der Selbstverwirklichung zu entwickeln.

Durch das Feuer der Bemühungen reinigen wir allmählich  
unsere Persönlichkeit und öffnen uns dem, was unser Sein verfinstert.

SURYA NAMASKARA, diese körperliche Übungsreihe, ist  
eine Huldigung an die Sonne, die Hauptlebensquelle.

Noch heute stellt die Verehrung der Sonne ein tägliches Ritual dar,  
um dem Ursprung von Schöpfung und Leben Achtung entgegen zu bringen.  
Man ist sich der immensen Kraft und der Abhängigkeit der Sonne bewusst.

Die Sonne ist der Lieferant von Licht und Nahrung.

Ohne sie wäre das Leben auf dem Planeten Erde gar nicht möglich.  
SURYA NAMASKARA soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung,  
tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Diese ritualisierte Verehrung der Sonne, des äusseren Lichts  
bedeutet auch die Wertschätzung des inneren Lichts,  
des göttlichen Funkens in uns.

So können wir durch SURYA NAMASKARA die uns innewohnende  
Sonnkraft erwecken.

SURYA NAMASKARA gibt es in unzähligen Varianten und Versionen, weit über 300.

Je nach Varietät kann dieser Flow fordernder und kräftigender sein.  
Der Gewinn, den das regelmässige Üben von SURYA NAMASKARA bringt,  
übersteigt bei weitem gewöhnliche Körperübungen und übertrifft  
Sport sowie andere Formen der körperlichen Ertüchtigung.

SURYA NAMASKARA regt die Energien des Körpers direkt an, gleichzeitig führen  
die einzelnen Haltungen zu einem ausgewogenen Energiesystem auf  
physischer und mentaler Ebene.



**SURYA NAMASKARA ist eine Übungsreihe, die wie eine Batterie auflädt.**

**Die Lebensfreude wächst, alles geschieht leichter und gelingt besser.**

**Man kann den Flow als „Wolkenauflöser“ betrachten,  
der zur Aufhellung der Gedanken beiträgt und  
unangenehme Stimmungen aufzulösen vermag.**

**Wer SURYA NAMASKARA über eine gewisse Zeit in Verbindung  
mit der Mantra-Rezitation praktiziert, erlebt nicht nur  
eine Schwerelosigkeit seines Körpers,  
sondern auch eine ungewöhnliche Klarheit des Geistes.**

**MIT HINGABE PRAKTIZIERT, DAS DENKEN AUSGESCHALTET, IST SURYA NAMASKARA  
EINE MEDITATION – EIN WAHRER JUWEL FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!**

**SURYA NAMASKARA, der Sonnengruss, umfasst in der Regel 12 Stellungen,  
die harmonisch miteinander verbunden werden  
und 12, 24 x oder ein Vielfaches ausgeführt werden.**

**Die Zahl 12 steht symbolisch für die 12 Doppelstunden des Tages  
und für die 12 Monate des Jahres.**

**Man kann SURYA NAMASKARA je nach Ziel einfach praktizieren oder fordernder,  
langsam oder schnell oder ganz, ganz schnell,  
mit dem Atem oder mit Atemrückhalt, also ohne zu atmen.**

**ES IST EINE KRAFTVOLLE, ERWÄRMENDE, DYNAMISCHE AKTIVIERUNG  
DES GANZEN KÖRPERS, DIE EINE INNERE HITZE ERZEUGT,  
WELCHE DIE WIRBELSÄULE UND GELENKE BEWEGLICH UND  
DIE MUSKELN GESCHMEIDIG WERDEN LÄSST,  
DAS HORMONSYSTEM WIRD REGULIERT,  
DAS NERVENSYSTEM AUSGEGLICHEN,  
WÄHREND DIE KÖRPERZELLEN REICHLICH SAUERSTOFF  
UND ENERGIE ERHALTEN.**

**DER KÖRPER WIRD ENTSCHLACKT (DETOX), GEKRÄFTIGT UND GEDEHNT,  
ATMUNG, KREISLAUF UND VERDAUUNG WERDEN ANGEREGT.  
DER GANZE ORGANISMUS WIRD GLEICHERMASSEN ERFASST,  
REGENERIERT, VITALISIERT UND VERJÜNGT.**

**YOGA BY GABRIELLE BAUMANN**

**Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU**

**„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57**

**yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com**

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

DER ZYKLISCHE ABLAUF VON SURYA NAMASKARA WIRD AUCH ALS  
RAD DES LEBENS BEZEICHNET,  
DAS DEN NIE ENDENDEN KREISLAUF DER WIEDERGEURTEN DARSTELLT.

In diesem Sinne sei von Herzen willkommen.  
MAI steht ganz im Zeichen von SURYA NAMASKARA in all seinen Varianten:

ॐ

NAMASTÉ – NAMASKAR  
WELCOME & GOOD MORNING SUNSHINE  
SURYA NAMASKARA  
PRAISE TO SURYA, THE SUN, WHO GIVES LIFE & LIGHT,  
WHO IS FRIEND OF ALL & FLOW, FLOW, FLOW:  
LIGHT, SMOOTH, STRONG, JOYFUL, GENTLE, GROUNDED.  
YOGA – LOTS OF ENERGY, GOOD VIBES & JOY PURE!  
HARI OM THAT SAT  
ॐ

WELCOME TO YOUR YOGA-MAT:  
I OFFER YOU PEACE  
I OFFER YOU LOVE  
I OFFER YOU LIGHT  
I SEE YOUR BEAUTY  
I HEAR YOUR NEED  
I FEEL YOUR FEELINGS  
MY WISDOM FLOWS FROM THE HIGHEST SOURCE,  
LET US WORK TOGETHER FOR PEACE, LOVE & LIGHT.  
A MOMENT FOR YOU ONLY, GRATITUDE PURE!