



Sonnenyoga (Sunyoga Indien – unterrichtet von Sunyogi Umasankar)

WAS IST SONNENYOGA?

Beim Sonnenyoga verbindet man sich direkt mit der Quelle der Lebensenergie.

Mittels einer speziellen Blicktechnik wird über die Augen Lebensenergie (Prana) aufgenommen. Gleichzeitig wird die eigene (innere) Sonne aktiviert.

Die Methode ist absolut sicher. Anfänger können das Sonnenyoga innerhalb von drei Tagen (Basiskurs) erlernen und danach eigenständig praktizieren.

Bei regelmäßiger Praxis des Sonnenyoga können sehr schnell tiefe Meditationsstufen bis hin zu den höheren Stufen des Samadhi zugänglich werden.

Die Methode des Sonnenyoga wurde durch Sunyogi Umasankar wiederentdeckt. Zwar gibt es in den Schriften alter Kulturen zahlreiche Hinweise darauf, dass das Sonnenyoga praktiziert wurde, jedoch ist die Technik im Laufe der Zeit vergessen worden. Sunyogi Umasankar gibt das Sonnenyoga weltweit an interessierte Schüler weiter.

WORIN LIEGT DER NUTZEN DES SONNENYOGA?

WARUM SOLLTEN WIR ES PRAKTIZIEREN?

Die Praxis des Sonnenyoga bringt vielfache Vorteile. Praktizierende machen zwar jeweils sehr individuelle Erfahrungen, gleichwohl verspürt jede/r Praktizierende schon nach wenigen Tagen ernsthafter Praxis positive Veränderungen.

Gesundheitliche Effekte: Das Sonnenyoga ist ein extrem kraftvolles Instrument, um sowohl Körper als auch Geist zu stärken. Praktizierende werden widerstandsfähiger und weniger krankheitsanfällig. Bereits erkrankte Personen können durch die Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte oft schon nach kurzer Zeit einzigartige Heilerfolge erzielen. Dies betrifft selbst sogenannte unheilbare Krankheiten wie z. B. Krebs oder Lähmungen. Durch das Sonnenyoga können mentale Stärke und Vitalität gewonnen und gegebenenfalls bestehende Ungleichgewichte sehr schnell ausbalanciert werden.

Spirituelle Effekte: Für Menschen, die auf der Suche nach tiefer Wahrheit sind und nach Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung streben, bietet das Sonnenyoga eine einzigartige Chance. Durch seine

kraftvolle Technik können spirituelle Entwicklungsschritte sehr schnell und nachhaltig vollzogen werden. Nur eine einzige wirklich tiefe Sonnenmeditation in Anwesenheit des Yogis kann enorme Effekte erzielen, z.B. das Erreichen aller Stufen des Ashtanga-Yoga.

Friedensstiftende Effekte: Mit dem Sonnenyoga werden die Einheit mit der Natur und der tiefe Respekt gegenüber allen lebenden Wesen gefördert. Das Sonnenyoga führt zu einer vollständig friedlichen Haltung – sowohl im Inneren als auch in den äußeren Beziehungen. Praktizierende des Sonnenyoga gewinnen eine Strahlkraft, die auch auf andere Menschen wirkt und damit unsere Welt harmonischer und friedlicher werden lässt. Das Sonnenyoga trägt dazu bei, das in uns liegende tiefe Wissen über unsere Bestimmung zu entdecken.

MUSS MAN BESTIMMTE VORAUSSETZUNGEN ERFÜLLEN, UM DAS SONNENYOGA ERLERNEN ZU KÖNNEN?

Nein, jeder kann das Sonnenyoga erlernen. Man benötigt weder Vorkenntnisse noch muss man in irgendeiner Weise trainiert sein. Beim Sonnenyoga muss man nur sitzen und „schauen“.

VERTRÄGT SICH DAS SONNENYOGA MIT ANDEREN SPIRITUELLEN PRAKTIKEN?

Ja! Das Sonnenyoga kann auch parallel zu anderen spirituellen Praktiken ausgeführt werden. Es besteht keinerlei Ausschließlichkeitsanspruch.

Wo kann ich mich über das Sonnenyoga informieren?

Auf der Internetseite <http://sunnyoga.info/> gibt es umfangreiches Informationsmaterial über das Sonnenyoga und über Sunyogi Umasankar.

Über Amazon ist Sunyogis Buch „*Essence of Sun Yoga*“ als Kindle-Buch erhältlich.

Dort findet man auch die „*Autobiography of Sunyogi*“, die sowohl als Paperback als auch als Kindle verfügbar ist.

