

Zonnegroet - Surya Namaskar / Soerya Namaskar

Geschiedenis :

Bij opgravingen in Mohenjo Daro (India) en bij andere archeologische vondsten werden zegels, amuletten en potscherven gevonden met de voorstelling van de zon : o.a. de Swastika - yantra, een oud zonnelymbol dat voorspoed brengt, een swastika - zegel van Mohenjo Daro, daterend van 2500 v.C.

De verering van de zon, in een land dat overstroomd wordt door de zon, is niet moeilijk te begrijpen. In de oude beschavingen werd de zon aanbeden. De mensen beoefenden een eenvoudig ritueel om eer te bewijzen aan datgene wat voor hen "leven" betekende.

In de verschillende culturen van Egypte, Griekenland, India, ook in het Oude Testament en in de christelijke traditie heeft de zon een grote rol gespeeld.

In India worden zonnerituelen nog altijd uitgevoerd door de mensen die op het platteland wonen. Ook in de huwelijksplechtigheden komen de zonneceremonieën nog voor.

In het begin van de 20ste eeuw ontdekte de Radja van Aundt deze zonnerituelen die door de boeren op het land verricht werden. Hij bewerkte die bewegingen tot de klassieke zonnegroet en begon deze in 1908 zelf in te oefenen. Na zekere tijd ontdekte hij dat door deze Kriya - oefening er een opmerkelijke lichtheid en verjonging van zijn lichaam optrad. Hij voelde zich ook opgewekter, zodat hij deze zonnegroet propageerde aan zijn hofhouding en zijn onderdanen.

De weldaden van de Groet aan de Zon bereikte de oren van de journalisten in Bombay. In 1938 verscheen in de News Chronicle van Londen een reeks artikelen over de Surya - Namaskar. Oorspronkelijk behoorde de zonnegroet niet tot de Yoga - traditie, maar ze is omwille van zijn uitzonderlijke weldoende werking op lichaam en geest door de Yogabeoefenaars aangenomen.

De zonnegroet is een dynamische oefening die bestaat uit een opeenvolging van twaalf houdingen. Ze brengt alle spieren in aktie en warmt deze op als voorbereiding voor de asanas. Ze laat het hart en de longen even boven hun normale ritme werken, waardoor ze deze organen versterkt. Het ritme van adem en hartslag wordt versneld zonder te leiden tot vermoeidheid en benauwdheid. Na een zekere intensiteit in beoefening wordt het hormonengehalte in het bloed verhoogd. Er worden bèta-endorfinen aangemaakt - dit zijn antidepressiva die door de hersenen zelf worden aangemaakt.

De zonnegroet zoals ze in het westen wordt uitgevoerd, is geen religieuze praktijk meer in de enge zin, maar ze heeft wel een diepe spirituele inhoud die door de praktijk vrij komt. Kracht, harmonie, zowel lichamelijk als psychisch, zijn het resultaat van een regelmatige en juiste beoefening.

"Zoals er in ontelbare bekert vol water vele weerspiegelingen van de zon worden gezien; maar het wezenlijk één en dezelfde is, zo zijn ook de schepsels net als die bekert, niet te tellen, maar het Bewustzijn die hen belevendigt is Eén, net als de zon."

Siva Samhita.

Juiste beleving doorbreekt zelfvervreemding.