



सूर्य नमस्कार

surya namaskar
der Sonnengruß

Gedicht zum Sonnengruß

Guten Morne, liebe Sonne,
dich möchte ich begrüßen,
Guten Morgen, liebe Sonne,
diesen Tag werd' ich genießen.

Liebe Hände, seid ihr munter?
Zuerst will ich mich strecken,
und dann beug ich mich hinunter,
um die Füße aufzuwecken.

Guten Morgen, rechtes Bein,
raus jetzt aus dem Bett!
Ich stell' zu dir das linke Bein,
Ich seh' ja aus wie ein Brett!

Meine Stirn begrüße ich,
dazu meinen lieben Bauch
Meinen Kopf, den hebe ich
und meinen Brustkorb auch.

Wem schick ich den Morgengruß?
Dem Popo! Ab in die Höh!
zwischen die Hände den der rechten Fuß,
Hallo, Knie, schön, dass ich dich seh'!

Den linken Fuß dazugestellt,
den Rücken mach ich rund,
Guten Morgen, liebe Welt,
Ich bin munter und gesund.

Guten Morgen, liebe Sonne ich bin da und grüße dich!
Hallo Hände seid ihr munter, tanzt nun hoch zum Himmelslicht

Nun begrüße ich die Erde. Vielen Dank, dass du mich trägst.
Schau mal an wie sich mein linkes (rechtes) Bein gekonnt nach hinten legt.

Liebe Sonne, schau nur her. Mein rechtes (linkes) Bein streckt sich auch.
Meine Stirn die küsst den Boden und ich liege auf dem Bauch.

Strecke hoch meinen Kopf wie eine Schlange es nur kann.
Liebe Sonne, bei meinem Gruß lach mich an.

Mein Popo wächst hoch hinaus. Vielleicht kommt ein Pups heraus.
Und mein Körper der sieht aus wie das Dach von einem Haus.

Rechtes (linkes) Bein komm nach vor. Hab dich lang nicht mehr gesehen.
Nun das linke (rechte) Bein dazu, denn ich will auf der Erde steh'n.

Guten Morgen, liebe Welt. Schau, ich wink dir freundlich zu.
Ich bin munter und zufrieden und sing für dich: Hallo du!

Fallt die Händ hoch zum Gruß und ich atme ganz tief ein.
Freue mich auf diesen Tag, denn er wird ganz besonders sein.

Text von Mai Cocopelli (CD – Mai Coccopelli und der kleine Yogi)