

















# surya namaskar

## Der Sonnengruß

○ Ausatmen ● Einatmen |○| Ausatmung halten |●| Einatmung halten M = Mantra \* = Chakrenbewusstsein

<p>M/1</p>  <p>○</p> <p>00 Tadasana</p>	<p>M/2</p>  <p>○</p> <p>01 Pranasana</p>	<p>M/3</p>  <p>●</p> <p>02 Hasta Utthanasana</p>	<p>M/3</p>  <p>○</p> <p>03 Padahastana</p>
<p>M/4</p>  <p>●</p> <p>04a Ashwa Sanchalanasana</p>	<p>M/4</p>  <p> ● </p> <p>04b Ashwa Sanchalanasana</p>	<p>M/5</p>  <p>○</p> <p>05 Parvatasana</p>	<p>M/6</p>  <p> ○ </p> <p>06 Ashtanga Namaskara</p>
<p>M/7</p>  <p>●</p> <p>07 Bhujangasana</p>	<p>M/8</p>  <p>○</p> <p>08 Parvatasana</p>	<p>M/9</p>  <p>●</p> <p>09a Ashwa Sanchalanasana</p>	<p>M/9</p>  <p> ● </p> <p>09b Ashwa Sanchalanasana</p>
<p>M/10</p>  <p>○</p> <p>10 Padahastana</p>	<p>M/11</p>  <p>●</p> <p>11 Hasta Utthanasana</p>	<p>M/12</p>  <p>○</p> <p>12 Pranasana</p>	<p>M/12</p>  <p>●</p> <p>00 Tadasana</p>

Mit der nächsten Einatmung beginne die zweite Hälfte des Sonnengrußes, indem das rechte Bein vorne steht.