

# Surya Namaskara, der Sonnengruß

0.	<p>einatmen</p> 	<p><b>Eingangsposition:</b>            Füße sind schulterbreit geöffnet, schreite mit dem Einatmen ins Zentrum der Matte</p>	15.	<p>ausatmen</p> 	<p><b>Endposition:</b>            Mit dem Ausatmen öffne den rechten Fuß auf Schulterbreite zur Seite.</p>
1.	<p>einatmen</p> 	<p><b>Tadaasana</b>            (Grundstellung)</p>	<p>Beginne die erste Hälfte des Sonnengrußes, indem du zuerst mit dem <u>linken</u> Fuß nach hinten und wieder nach vorne schreitest. Die zweite Zyklushälfte beginne mit dem <u>rechten</u> Fuß. Zwei Runden (beide Seiten ausgeführt) vollenden einen Zyklus.</p>		
2.	<p>ausatmen</p> 	<p><b>Pranamaasana</b>            (Gebetshaltung)  <i>om hram</i></p>	14.	<p>ausatmen</p> 	<p><i>om hraha</i></p> <p><b>Anahata Chakra</b>            Herzentrum</p>
3.	<p>einatmen</p> 	<p><b>Hasta-uttanaasana</b>            (Rückwärtsbeuge)  <i>om hrim</i></p>	13.	<p>einatmen</p> 	<p><i>om hraum</i></p> <p><b>Vishuddi Chakra</b>            Kehlkopf</p>
4.	<p>ausatmen</p> 	<p><b>Uttanaasana</b>            (Vorwärtsbeuge)  <i>om hroom</i></p>	12.	<p>ausatmen</p> 	<p><i>om hraum</i></p> <p><b>Svadhithana Chakra</b>            Sakral</p>
5.	<p>einatmen</p> 	<p><b>Ashwa-sanchalanaasana</b>            (Reiterstellung)  <i>om hraum</i></p>	11.	<p>einatmen</p> 	<p><i>om hroom</i></p> <p><b>Ajna Chakra</b>            3. Auge</p>
6.	<p>ausatmen</p> 	<p><b>Parvartaasana</b>            (Berghaltung)  <i>om hraum</i></p>	10.	<p>ausatmen</p> 	<p><i>om hrim</i></p> <p><b>Vishuddi Chakra</b>            Kehlkopf</p>
7.	<p>einatmen</p> 	<p>Vorbereitung für  <b>Ashtanga-namaskara</b></p>			
8.	<p>ausatmen</p> 	<p><b>Ashtanga-namaskara</b>            (Achtfacher Gruß)  <i>om hraha</i></p>			<p><b>Manipura Chakra</b>            Nabel</p>
9.	<p>einatmen</p> 	<p><b>Bhujangaasana</b>            (Kobra)  <i>om hram</i></p>			<p><b>Svadhithana Chakra</b>            Sakral</p>

<b>Nr</b>	<b>Sanskrit</b>	<b>Position</b>	<b>drishti</b>	<b>Bija-Mantra</b>	<b>Mantra</b>	<b>Bandha</b>	<b>Symbol</b>	<b>Chakra</b>
0.	sunya	einatmen 	auf Augenhöhe geradeaus			Dan Tien	„Ich Bin“ Präsenz	
1.	ekam	einatmen 	Daumen/aangushtha ma dyai			Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	
2.	dve	ausatmen 	auf Augenhöhe geradeaus	<i>Om hram</i>	<i>Om mitraya namaha Gegrüßt sei unser aller Freund</i>	Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	Anahata Chakra Herzentrüm
3.	triini	einatmen 	auf Augenhöhe/Lage geradeaus	<i>Om hrim</i>	<i>Om ravaye namaha Gegrüßt sei der Strahlende</i>	Dan Tien Moola	Göttliche Hingabe	Vishuddi Chakra Kehlkopf
4.	catvaari	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hroom</i>	<i>Om suryaya namaha Gegrüßt sei der Lebensspendende</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Göttliche Hingabe in gelebter Aktivität	Svadhithana Chakra Sakral
5.	panca	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hraum</i>	<i>Om bhanave namaha Gegrüßt sei der Erleuchtete</i>	Dan Tien Moola Jalandhara Ω	Die Erde der Erde	Ajna Chakra 3. Auge
6.	sat	ausatmen 	Nabel/naabhi-chakra	<i>Om hraum</i>	<i>Om khagaya namaha Gegrüßt sei, der sich durch die Lüfte bewegt</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Die Erde im Himmel, Pyramide	Vishuddi Chakra Kehlkopf
7.	sapta	einatmen 	auf Augenhöhe geradeaus			Dan Tien Moola Jalandhara		
8.	astau	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hraha</i>	<i>Om pushne namaha ...der Kraft und Stärke verleiht</i>	Dan Tien Moola Jalandhara	Himmel auf Erden; 8faches Wirken	Manipura Chakra Nabel
9.	nava	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hram</i>	<i>Om hiranya garbhaya namaha ...das goldene kosmische Selbst</i>	Dan Tien Jalandhara ♥	Weite und Fülle des Herzens	Svadhithana Chakra Sakral
10.	dasha	ausatmen 	Nabel/naabhi-chakra	<i>Om hrim</i>	<i>Om marichaye namaha ...der Gott der Morgendämmerung</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Die Erde im Himmel, Pyramide	Vishuddi Chakra Kehlkopf
11.	ekaa-dasha	einatmen 	Zentrum Augenbraue /brumadhya	<i>Om hroom</i>	<i>Om adityaya namaha Gegrüßt sei der Sohn von Aditi</i>	Dan Tien Moola Jalandhara Ω	Die Erde der Erde	Ajna Chakra 3. Auge
12.	dvaa-dasha	ausatmen 	Nase/nasagrai	<i>Om hraum</i>	<i>Om savitre namaha Gegrüßt sei die gütige Mutter</i>	Dan Tien Moola Uddiyana Jalandhara	Göttliche Hingabe in gelebter Aktivität	Svadhithana Chakra Sakral
13.	trayo-dasha	einatmen 	auf Augenhöhe/Lage geradeaus	<i>Om hraum</i>	<i>Om arkaya namaha ...der, den ich von Herzen verehren möchte</i>	Dan Tien Moola	Göttliche Hingabe	Vishuddi Chakra Kehlkopf
14.	catur-dasha	ausatmen 	auf Augenhöhe geradeaus	<i>Om hraha</i>	<i>Om bhaskaraya namaha Gegrüßt sei der zur Erleuchtung führt</i>	Dan Tien Jalandhara	Bereitschaft des „Opfers“	Anahata Chakra Herzentrüm