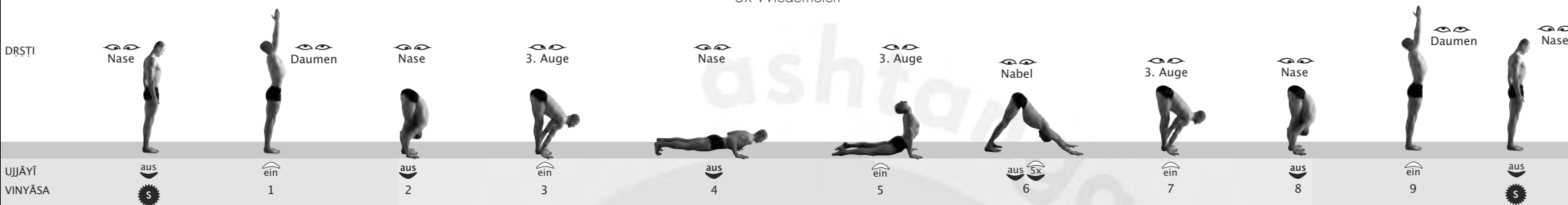


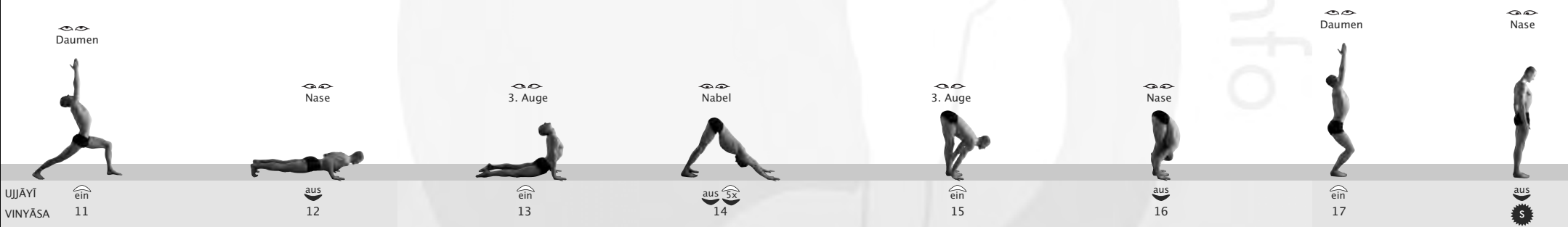
Sūrya Namaskāra A

5x Wiederholen



Sūrya Namaskāra B

5x Wiederholen



Der Gruß an die Sonne (Sūrya Namaskāra) bildet das Fundament der Aṣṭāṅga Yoga Übungspraxis. Hier etablieren sich das gleichmäßige Rauschen des Atems (Ujjāyī $\widehat{\text{ein}}^{\text{aus}}$), Energielenkung (Bandha) und Konzentration (Dṛṣṭi $\widehat{\text{Nase}}$). So entsteht der kraftvolle Fluss einer dynamischen Meditation. Dabei zählst Du die Bewegungen (Vinyāsa) wie die Perlen auf einer Gebetskette und verweilst in einigen Positionen für fünf Atemzüge (Āsana $\widehat{\text{aus}}^{\text{5x}}$).

Gleich nach dem Beginn-Mantra (siehe dort), können drei bis fünf Runden Sūrya Namaskāra A und B direkt in eine kurze Abschlussequenz (siehe dort) führen. Es entsteht eine kurze, aber vollständige und ausgewogene Übungspraxis. Wenn diese sich einmal etabliert hat, geht es vor der Abschlussequenz weiter in die Grundpositionen (siehe dort).

Vinyāsa Ansage auf Saṁskṛt:

1 = ekam; 2 = dve; 3 = trīṇi; 4 = catvāri; 5 = pañca; 6 = ṣaṭ; 7 = sapta; 8 = aṣṭau; 9 = nava; 10 = daśa; 11 = ekādaśa; 12 = dvādaśa; 13 = trayodaśa; 14 = caturdaśa; 15 = pañcadaśa; 16 = ṣoḍaśa; 17 = saptadaśa; 18 = aṣṭādaśa; 19 = ekonavimśatiḥ; 20 = vimśatiḥ; 21 = ekāvimsatiḥ; 22 = dvāvimsatiḥ; 23 = trayovimsatiḥ; 24 = caturvimsatiḥ; 25 = pañcavimsatiḥ; 26 = ṣovimsatiḥ; 27 = saptavimsatiḥ; 28 = aṣṭāvimsatiḥ

Dṛṣṭi / Blickrichtung auf Saṁskṛt: Nase = nāsāgre; Daumen = aṅguṣṭhamadhye; 3. Auge = bhrūmadhye; Nabel = nābīcakre; oben = ūrdhavadṛṣṭi; Hand = hastāgre; Fuß = pādāyagra; Seite = pārśvādṛṣṭi