

Surya Namaskar Classic - mit Mantra



1. **ausatmen**
samasthithi



2. **einatmen**
urdhva hastasana

*Om Mitraya
Namaha*



3. **ausatmen**
uttanasana

*Om Ravaye
Namaha*



4. **einatmen**
lunge

*Om Suryaya
Namaha*



5. **ausatmen**
adho mukha
svanasana

*Om Bhanave
Namaha*



6. **einatmen**
brett

*Om Khagaya
Namaha*



7. **ausatmen**
chaturanga dandasana

*Om Pushne
Namaha*



8. **einatmen**
bhujangasana

*Om Hiranyagarbhaya
Namaha*



9. **ausatmen**
adho mukha svanasana

*Om Marichaye
Namaha*



10. **einatmen**
lunge

*Om Adityaya
Namaha*



11. **ausatmen**
uttanasana

*Om Savitre
Namaha*



12. **einatmen**
urdhva hastasana

*Om Arkaya
Namaha*



Om Bhaskaraya
Namaha

Surya Namaskar Classic



1. **ausatmen**
samasthithi



2. **einatmen**
urdhva hastasana



3. **ausatmen**
uttanasana



4. **einatmen**
lunge



5. **ausatmen**
adho mukha
svanasana



6. **einatmen**
brett



7. **ausatmen**
chaturanga dandasana



möglicher Zwischenschritt



Modifikation für
Anfänger



Modifikation



8. **einatmen**
bhujangasana



9. **ausatmen**
adho mukha svanasana



mögliche
Zwischenschritt-



Modifikation



Modifikation: Sphinx



10. **einatmen**
lunge



11. **ausatmen**
uttanasana



12. **einatmen**
urdhva hastasana



ausatmen
von vorne
beginnen:
Eine Runde
besteht aus:
Rechts zurück,
Rechts nach
vorne,
Links zurück,
Links nach vorne

surya namaskar mantra

1. Om Mitraya Namaha

Ich verneige mich vor dem Göttlichen in der Sonne, welches liebevoll zu allen ist.

2. Om Ravaye Namaha

Ich verneige mich vor Ihm, der die Ursache allen Wandels ist.

3. Om Suryaya Namaha

Verehrung dem, der Aktivität herbeiführt.

4. Om Bhanave Namaha

Gruß an Ihn, der Licht verbreitet.

5. Om Kaghaya Namaha

In Demut gebeugt vor Ihm, der sich im Himmel (über den Wolken) bewegt.

6. Om Pushne Namaha

Verehrung Ihm, der alle nährt.

7. Om Hiranyagarbhaya Namaha

In Demut gebeugt vor Ihm, der allen Wohlstand enthält.

8. Om Marichaye Namaha

Verehrung Ihm, der stahlt.

9. Om Adityaya Namaha

Ich neige mich vor Ihm, welcher der Sohn von Aditi ist.

10. Om Savitre Namaha

Verehrung Ihm, der verehrungswürdig ist.

11. Om Arkaya Namaha

In Demut gebeugt vor Ihm, der alles von neuem erzeugt.

12. Om Bhaskaraya Namaha

In Demut gebeugt vor Ihm, der die Ursache des Leuchtens ist.

Die kurze Form:

Hram

Hrim

hrum

hraum

hrah

hrah

2x