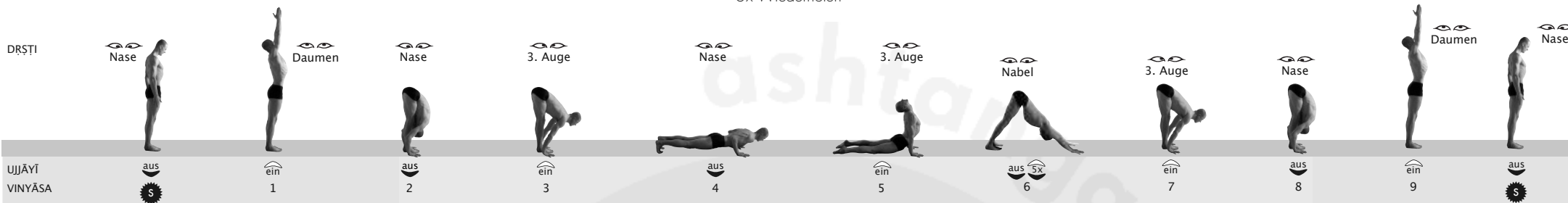


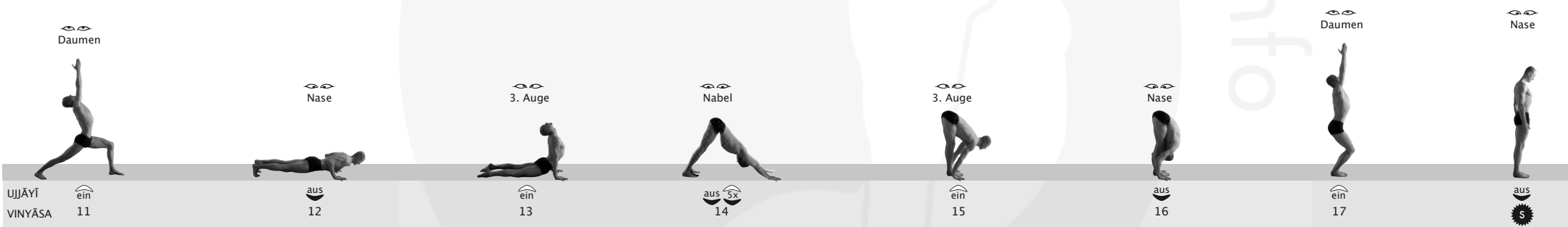
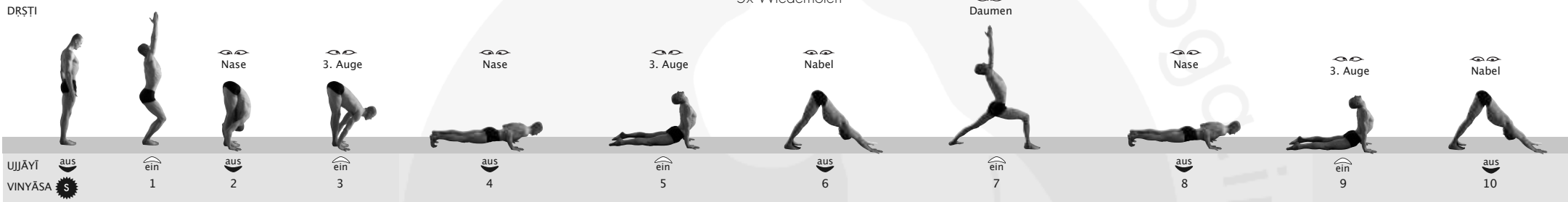
Sūrya Namaskāra A

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 $\overset{\text{aus}}{\text{ein}}$), Energielenkung (Bandha) und Konzentration (Dṛṣṭi $\overset{\text{Nase}}{\text{Nase}}$). So entsteht der kraftvolle Fluss einer dynamischen Meditation. Dabei zählst Du die Bewegungen (Vinyāsa \times) wie die Perlen auf einer Gebetskette und verweilst in einigen Positionen für fünf Atemzüge (Āsana $\overset{\text{aus}}{\text{5x}}$).

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 weiter in die Grundpositionen (siehe dort).

Vinyāsa Ansage auf Sanskr̥t:

- 1 = ekam; 2 = dve; 3 = trīṅi; 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 = aṣṭadaśa; 19 = ekonavimśatiḥ; 20 = vimśatiḥ; 21 = ekāvimśatiḥ; 22 = dvāvimśatiḥ; 23 = trayovimśatiḥ; 24 = caturvimśatiḥ; 25 = pañcavimśatiḥ; 26 = ṣoḍavimśatiḥ; 27 = saptavimśatiḥ; 28 = aṣṭovimśatiḥ

Dṛṣṭi / Blickrichtung auf Sanskr̥t: Nase = nāsāgre; Daumen = aṅguṣṭhamadhye; 3. Auge = bhrūmadhye; Nabel = nābīcakre; oben = ūrdhavadṛṣṭi; Hand = hastāgre; Fuß = pādāyoraṅgre; Seite = pārśvadvṛṣṭi