



## Der Sonnengruß - Surya Namaskarasana

**Diese Übungsreihe ist eine Begrüßung der Sonne. Sie ist ideal für das Aufwärmen am frühen Morgen, jedoch auch als konzentrierte Form von Asana-Abfolgen möglich.**

**Durch diese Übungen wird eine innere Ausgeglichenheit entwickelt, körperliche Kraft und Gelenkigkeit nehmen zu und die geistige Klarheit wird gesteigert.**

**Eine jede Stellung der Übungsreihe wird von einem kräftigen Ein- bzw. Ausatmen durch die Nase begleitet - Einatmen beim Hochrecken und Ausatmen beim Vorwärtsbeugen.**

**Folgen Sie einfach der Reihenfolge wie angegeben. Jede Stellung hat ein zugehöriges Mantra, das bestimmte Aspekte des Gottes Surya Narayana verehrt.**

**Wiederholen Sie dies jeweilige Mantra im Geiste, wenn Sie Surya Namaskarasana durchführen und es wird Ihnen gute Gesundheit, einen geschmeidigen Körper, Lebenskraft und einen guten Appetit verleihen. Gott Surya Naryana wird reichen Segen bringen und immer mit Ihnen sein.**

