

SURYA NAMASKAR

MIT GEFALTETEN HÄNDEN STEHE ICH VOR
DER SONNE
UND FÜHLE LIEBE UND FREUDE IN MEINEM
HERZEN.

EINATMEN

ICH BEUGE MICH WEIT NACH HINTEN UND LASSE MICH VON
DER SONNE
MIT WÄRME ERFÜLLEN.

DIE

WAHRE SONNE

IST IN

MIR !

EINATMEN

DANN VERNEIGE ICH MICH
ABERMALS VOLL HINGABE UND
ERGEBENHEIT. ICH STEHE
GERADE AUFGERICHTET UND
ERINNERE MICH:

AUSATMEN

Gruss an die Sonne

ICH VERBEUGE MICH VOR DEM GLANZ
DER SONNE
UND NEIGE MEIN GESICHT ZUR ERDE
IN EHRFÜRCHTIGER BESCHIEDENHEIT.

ICH STRECKE MICH DEM LICHT
ENTGEGEN UND VERSUCHE,
GRÖSSTMÖGLICHE HÖHE ZU
ERREICHEN

AUSATMEN

EINATMEN

ICH HEBE MEIN GESICHT
DER SONNE
ENTGEGEN UND ERINNERE MICH:

UM SOLCHE HÖHE ZU ERREICHEN,
MUSS ICH WERDEN WIE DER STAUB
DER ERDE.

ATEMZUG ANHALTEN

AUSATMEN

EINATMEN

ATEMZUG ANHALTEN

