



Surya Namaskara ~ Zonnegroet

↑ = inademen ↓ = uitademen

1. Pranamasana ~ bid houding



- * ↑ en ↓ Voeten naast elkaar stevig neerzetten, handen voor de borst op hart hoogte met de palmen tegen elkaar in groethouding.
- * Bereid je geestelijk en lichamelijk voor op de groet aan de zon. Ontspanning hele lichaam
- * Anahata chakra ~ hart
- * Om Mitraya Namaha ~ groet aan de vriend van iedereen

2. Hasta Utthanasana ~ opgeheven armen houding



- * ↑ Armen omhoog en iets achterover leunen, kijk richting de handen die twee duimbreedtes uit elkaar zijn.
- * Strekt de buikorganen, voor armen en schouder spieren, wervelkolom op juiste spanning, opent de longen, helpt tegen overgewicht
- * Vishuddhi chakra ~ keel
- * Om Ravaye Namaha ~ groet aan diegene die schijnt

3. Padahastasana ~ hand naar voet houding



- * ↓ Buig voorover waarbij je naar je handen blijft kijken. Hang 'los' voor over.
- * Tegen maag en buikklachten, vermindert vetrolletjes, stimuleert de spijsvertering en vermindert verstopping, maakt de rug soepel
- * Swadhisthana chakra ~ stuit
- * Om Suryaya Namaha ~ groet aan hem die aanzet tot actie

4. Ashwa Sanchalanasana ~ paardrijd houding



- * ↑ Handen naast de voeten met vingertoppen en teen toppen op één lijn. Rechterbeen naar achter strekken en de knie op de grond leggen, richt je op, de borst eruit tillen, bekken laten zakken.
- * Massage en stimulans van de ingewanden, strekt de been spieren, en zorgt voor balans in het zenuwstelsel
- * Ajna Chakra ~ wenkbrauwcentrum
- * Om Bhanave Namaha ~ groet aan hem die licht geeft

5. Parvatasana ~ berg houding



- * ↓ Linker voet naast de rechter zetten en van je lichaam een mooie driehoek maken waar bij je de schouders laat zakken en neus richting de knieën, stuitje omhoog en naar achteren, hielen richting de grond
- * Rekt arm en been spieren, wervelkolomzenuwen op de juiste spanning, stimuleert de algehele circulatie in de bovenrug tussen de schouderbladen
- * Vishuddhi chakra ~ keel
- * Om Khagaya Namaha ~ groet aan hem die zich snel voort beweegt langs de hemel

6. Asthanga Namaskara ~ groet met 8 raakpunten

- * ↑ en ↓ of zonder te ademen Hang-bruggetje: zet de knieën op de grond en laat je borst zakken tussen de handen tot je kin de grond raakt. Zitvlak omhoog, tenen blijven opgekruld. 8 punten zijn 2 voeten, 2 knieën, 2 handen, borst en kin
- * Versterkt arm en been spieren en borstkas, rug gebied tussen de schouderbladen wordt geoefend
- * Manipura chakra ~ navel
- * Om Pushne Namaha ~ groet aan de gever van kracht

7. Bhujangasana ~ cobra

- * ↑ Buik neerleggen en boven lichaam oprichten (tenen blijven opgekruld op de plaats)
- * Houdt de rug soepel, helpt tegen verstopping, stimuleert de geslachtsorganen en ingewanden, geeft een juiste spanning aan de lever, alveeskluis en nieren
- * Swadhisthana chakra ~ stuit
- * Om Hiranya Garbhaya Namaha ~ groet aan het gouden kosmische zelf

8. Parvatasana ~ berg houding

- * ↓ Til beide benen gestrekt op en kom weer in de driehoek - zie 5
- * Vishuddhi chakra ~ keel
- * Om Marichaye Namaha ~ groet aan de Heer van de dageraad

9. Ashwa Sanchalanasana ~ paardrijd houding

- * ↑ Linker voet naar voren, zie 4. richt je bovenlichaam op
- * Ajna Chakra ~ wenkbrauwcentrum
- * Om Adityaya Namaha ~ groet aan de zoon van Aditi de kosmische moeder

10. Padahasthasana ~ hand naar voet houding

- * ↓ Voeten voor bij elkaar en los voorover hangen.
- * Swadhisthana chakra ~ stuit
- * Om Om Savitre Namaha ~ groet aan de Heer van de schepping

11. Hasta Utthanasana ~ opgeheven armen houding

- * ↑ Til je hoofd op, til je handen op en kom zo omhoog. Leun iets achterover, kijk richting naar de handen die twee duimbreedtes uit elkaar zijn.
- * Vishuddhi chakra ~ keel
- * Om Arkaya Namaha ~ groet aan hij die het verdiend geëerd te worden

12. Pranamasana ~ bid houding

- * ↓ Handen met de palmen voor elkaar voor het hart in de groethouding
- * Anahata chakra ~ hart
- * Om Bhaskaraya Namaha ~ groet aan die leidt naar verlichting

- Tweede halve ronde is gelijk aan de eerste met verschil in nr 4 = linker voet naar achteren en in nr 9 = rechts naar voren zetten.

- Korte Bija mantra's (zaad klanken zonder betekenis), in één ronde van de zonnegroet worden deze mantra's dus 4 maal herhaald: Om Hraam

Om Hreem

Om Hroom

Om Hraim

Om Hraum

Om Hrah