

Surya Namaskar (Sonnengebete)

hiraṇmayena patrena, satyasya pihitam mukam,
tattvam puṣana pavṛnu, satya dharmaya dr̥staye.

Wie ein Deckel auf einem Gefäß, o Sonne du goldener Himmelskörper,
bedeckst den Eingang zur Wahrheit, öffne gütig das Tor und führe mich zur Wahrheit.

- | | | | |
|---|--|---|--|
|  | 1. Pranamasana
om (hrām) mitrāya namaḥ - Mṛityu
Ich sammle mich. |  | Anahata
Herzchakra
Yam |
|  | 2. Hasta Uttanasana
om (hrīm) ravaye namaḥ - Ravi
Ich strecke mich der Sonne entgegen. |  | Vishuddha
Halschakra
Ham |
|  | 3. Padahastasana / Uttanasana
om (hrūm) sūryāya namaḥ - Surya
Ich verbeuge mich vor d. kosm. Energie. |  | Svadhishthana
Sakralchakra
Vam |
|  | 4. Ashva Sanchalanasana
om (hraim) bhānave namaḥ - Bhanu
Ich schaue auf zum Göttlichen. |  | Ajna
Stirnchakra
Om |
|  | 5. Dandasana (Abb.: Chaturanga)
om (hraum) khagāya namaḥ - Kha
Ich bin mit Himmel u. Erde im Gleichgewicht. |  | Muladhara
Wurzelchakra
Lam |
|  | 6. Ashtanga Namaskara
om (hraḥ) pūṣṇe namaḥ - Phusha
Ich tauche ein in die Erde u. spüre ihre Kraft. |  | Manipura
Solarplexus
Ram |
|  | 7. Bujangasana / Adho M. Svanasana
om (hrām) hiraṇyagarbhāya namaḥ
Mein Herz ist geöffnet. |  | Anahata
Herzchakra
Yam |
|  | 8. Adho Mukha Svanasana
om (hrīm) marīcaye namaḥ - Marīci
Ich beherrsche Sinne und Geist. |  | Muladhara
Wurzelchakra
Lam |
|  | 9. Ashva Sanchalanasana
om (hrūm) ādityāya namaḥ - Aditya
Ich löse mich von Verhaftungen. |  | Ajna
Stirnchakra
Om |
|  | 10. Padahastasana / Uttanasana
om (hraim) savitre namaḥ - Savitri
Ich verbeuge mich in Dankbarkeit. |  | Svadhishthana
Sakralchakra
Vam |
|  | 11. Hasta Uttanasana
om (hraum) arkāya namaḥ - Arka
Licht und Wärme strömen in mich ein. |  | Vishuddha
Halschakra
Ham |
|  | 12. Tadasana / Samasthiti
om (hraḥ) bhāskarāya n. - Bhaskara
Ich ruhe in meiner Mitte. |  | Sahasrara
Kronenchakra |

Quellen:

www.wiki.yoga-vidya.de/Sonnengruss / www.siddhayoga.org/teachings/surya-namaskar/postures

Info & Download Soundtrack als mp3 zum Mitmachen: www.mantramobile.ch/sonnengruss-surya-namaskar