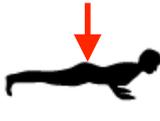


# Surya Namaskar (Sonnengebete)

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

## Quellen:

[www.wiki.yoga-vidya.de/Sonnengruss](http://www.wiki.yoga-vidya.de/Sonnengruss) / [www.siddhayoga.org/teachings/surya-namaskar/postures](http://www.siddhayoga.org/teachings/surya-namaskar/postures)

Info & Download Soundtrack als mp3 zum Mitmachen: [www.mantramobile.ch/sonnengruss-surya-namaskar](http://www.mantramobile.ch/sonnengruss-surya-namaskar)