Vinayaki-Yoga & Coaching

Surya Namaskar - Sonnengruß

Pranamasana
(Gebetshaltung)
Om Mitraya Namaha

ॐ मित्राय नमः

oṃ mitrāya namaḥ
Verneigung dem Freund aller

- 1 -

Hasta Uttanasana
(Gestreckte Berghaltung)
Om Ravaye Namah

ॐ रवये नमः

oṃ ravaye namaḥ
om, Verneigung dem Sonnengott

- 2 -

Utttanasana / Padahastasana
(Vorwärtsbeuge / Hand-zu-Fuß-Stellung)
Om Suraya Namaha

ॐ सूर्याय नमः

oṃ sūryāya namaḥ
om, Verneigung der Sonne

- 3 -

Ashwa sanchalanasana
(Reiterstellung/Ausfallschritt)
Om Bhanave Namaha

ॐ भानवे नमः

oṃ bhānave namaḥ
om, Verneigung der Sonne

- 4 -

Chaturanga Dandasana (Vier-Glieder-Stab-Position / Yoga-Liegestütz)
Om Khagaye Namaha

ॐ कघाय नमः

oṃ kaghāya namaḥ
om, Verneigung dem Himmelswanderer

- 5 -

Ashtanga Namaskarasana
(Achtpunkt- / Knie-Brust-Stirn-Haltung)
Om Pushne Namaha

ॐ पूष्णे नमः

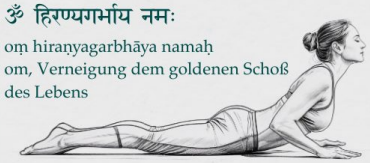
oṃ pūṣṇe namaḥ
om, Verneigung dem Gedeihen Bringenden

- 6 -

Bhujangasana
(Kobra)
Om Hiranya Garbhaya Namaha

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

oṃ hiraṇyagarbhāya namaḥ
om, Verneigung dem goldenen Schoß des Lebens



- 7 -

Adho Mukha Svanasana
(Herabschauender Hund)
Om Marichaye Namaha

ॐ मरीचये नमः

oṃ marīcaye namaḥ
om, Verneigung dem Strahlenden

- 8 -

Ashwa sanchalanasana
(Reiterstellung/Ausfallschritt)
Om Aditayaye Namaha

ॐ आदित्याय नमः

oṃ ādityāya namaḥ
om, Verneigung dem Sohn der Ursprünglichen

- 9 -

Utttanasana / Padahastasana
(Vorwärtsbeuge / Hand-zu-Fuß-Stellung)
Om Savitre Namaha

ॐ सवित्रे नमः

oṃ savitre namaḥ
Verneigung dem Sohn der Schöpfer

- 10 -

Hasta Uttanasana
(Gestreckte Berghaltung)
Om Arkaya Namah

ॐ आर्काय नमः

oṃ ārkāya namaḥ
om, Verneigung dem Verehrungswürdigen

- 11 -

Pranamasana
(Gebetshaltung)
Om Bhaskaraya Namaha

ॐ भास्कराय नमः

oṃ bhāskarāya namaḥ
om, Verneigung dem Lichtbringer

- 12 -

Sūrya Namaskāra

सूर्य नमस्कार