

# SURYA NAMASKARA



**OM HRAAM  
MITRAYA NAMAHA**  
Avslappning  
Markkontakt  
Balans  
Solvisualisering  
Anahata Chakra



**OM HRAAM HIRANYA  
GARBHAYA NAMAHA**  
Inandning  
Swadhisthana Chakra



**OM HREEM  
RAVAYE NAMAHA**  
Inandning  
Vishuddhi Chakra



**OM HREEM  
MARICHAYE NAMAHA**  
Utandning  
VishuddhiChakra



**OM HROOM  
SURYAYA NAMAHA**  
Utandning  
Swadhisthana Chakra



**OM HROOM  
ADITAYAYA NAMAHA**  
Inandning  
Vänster ben fram  
Ajna chakra



**OM HRAIM  
BHANA VE NAMAHA**  
Inandning  
Höger ben bak  
Aina Chakra



**OM HRAIM  
SAVITRE NAMAHA**  
Utandning  
Swadhisthana Chakra



**OM HRAUM  
KHAGAYA NAMAHA**  
Utandning  
Vishuddhi Chakra



**OM HRAUM  
ARKAYA NAMAHA**  
Inandning  
Vishuddhi Chakra



**OM HRAH  
PUSHANE NAMAHA**  
Håll andan ute  
ManipuraChakra



**OM HRAH  
BASKARAYA NAMAHA**  
Utandning  
AnahataChakra