

SURYA NAMASKARA



1. Stå rak med fötterna ihop. Håll handflatorna mot varandra framför bröstet. Var medveten om avslappning.



2. Andas in medan du höjer armarna och sträcker dem upp över huvudet.



3. Andas ut medan du böjer dig framåt och i den mån du kan, lägg händerna i golvet vid sidan om fötterna. Benen hålls raka. Huvudet hänger avspänt.



4. Andas in medan du för höger ben bak tills ditt knä rör vid golvet. Luta huvudet bakåt. Den främre foten och fingrarna är i linje med varandra.



5. Andas ut, flytta det främre benet bakåt, bredvid det andra. Håll huvudet mellan axlarna så att armar-ben-kropp bildar en triangel med golvet.



6. Håll andan ute och sänk kroppen tills bara haka, bröst, knän, fötter och händer rör golvet.



7. Andas in medan du sträcker armarna och böjer övre delen av kroppen och huvudet bakåt. Höften ska vara kvar i golvet.



8. På en utandning skjuter du ändan uppåt tills kroppen bildar en triangel med golvet.



9. Sätt fram vänster ben och placera foten mellan dina händer medan du andas in.



10. Andas ut och sätt den bakre foten fram till den främre foten mellan händerna, som fortfarande vidrör golvet. Benen är raka.



11. Medan du andas in djupt, räta upp kroppen och sträck armarna uppåt och bakåt över huvudet .



12. För nu handflatorna mot varandra framför bröstet under en avspänd utandning.

Det här var en halv runda, fortsatt på samma sätt med vänster fot bak i pos.4 & pos.9 (du har då utfört en hel runda).