



Yoga Glyphen, Format und teilweise Text mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

## Sūryanamaskāra A (Sonnengruß A) (5 x hintereinander)

### 9 vinyāsa (Verweilposition 6), nābhau dr̥ṣṭi (Blickpunkt Nabel)

Nummer	Atem Methode		dr̥ṣṭi
Samasthitiḥ ekam	1 ein	Arme über den Kopf führen, Handflächen zusammen, Blick zu den Daumen	aṅguṣṭhāgre
dve	2 aus	nach vorne beugen, Handflächen schulterbreit seitlich vor den Füßen flach auf die Matte drücken, Kopf zu den Knien, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
trīni	3 ein	Kopf heben, Handflächen oder Fingerspitzen auf der Matte lassen, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
catvāri	4 aus	Knie beugen, nach hinten springen oder schreiten, entweder direkt im Brett (caturaṅga daṇḍāsana) landen oder Körper vom hohen Brett dahin senken, Ellenbogen parallel am Körper, Fersen nach hinten, Kinn leicht zur Brust, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
pañca	5 ein	mit dem Brustbein führend über die Zehen nach vorne rollen in den aufwärts schauenden Hund, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
ṣaṭ	6 aus, 5x ein + aus	den Kopf senken, den Po anheben, über die Zehen nach hinten rollen in den abwärts schauenden Hund, Blick zum Nabel, <b>Verweilposition - abwärts schauender Hund</b> am Ende des 5. Ausatmens Kopf und Schulter nach vorne über die Hände bringen, zur Vorbereitung des nach vorne Springens Knie beugen	nābhau
sapta	7 ein	mit möglichst gestreckten Beinen nach vorne kurz hinter die Hände springen, Kopf heben, Handflächen oder Fingerspitzen bleiben auf der Matte, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
aṣṭau	8 aus	nach vorne beugen, Kopf zu den Knien, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
nava	9 ein	aufrichten, Arme über den Kopf führen, Handflächen zusammen, Blick zu den Daumen	aṅguṣṭhāgre
Samasthitiḥ	aus	Arme zur Seite führen, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre

