



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

## Sūryanamaskāra B (Sonnengruß B) (3 - 5 Mal hintereinander) 17 Vinyasa (Verweilposition 14), nābhou dr̥ṣṭi (Blickpunkt Nabel)

Nummer	Atem	Methode	Dr̥ṣṭi
Samasthitiḥ	aus	am Ende des Ausatmens die Knie beugen, Fingerspitzen berühren den Boden	nāsāgre
ekam	1 ein	tief bleibend die Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammen, Blick zu den Daumen	aṅguṣṭhāgre
dve	2 aus	mit weiter gebeugten Knien nach vorne beugen, Hände schulterbreit seitlich vor den Füßen flach auf die Matte drücken, Kopf zu den Knien, am Ende der Bewegung Knie strecken, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
trīni	3 ein	Kopf heben, Hände oder Fingerspitzen auf der Matte lassen, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
catvāri	4 aus	Knie beugen, nach hinten springen oder schreiten, Körper senken, Ellenbogen parallel, 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	den Kopf senken, den Po anheben, über die Zehen nach hinten rollen in den abwärts schauenden Hund, Blick zum Nabel	nābhou
sapta	7 ein	linken Fuß 45° nach außen drehen, rechten Fuß vorne zwischen den Händen absetzen, Hüften sind parallel, Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammen, Außenkante des hinteren Fußes drückt in die Matte, Blick zu den Daumen	aṅguṣṭhāgre
aṣṭau	8 aus	beide Hände neben dem vorderen Fuß absetzen, Fuß nach hinten nehmen, Körper	nāsāgre



Nummer	Atem	Methode	Dr̥ṣṭi
nava	9 ein	senken, Ellenbogen parallel, Blick zur Nasenspitze mit dem Brustbein führend über die Zehen nach vorne rollen in den aufwärts schauenden Hund, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
daśa	10 aus	den Kopf senken, den Po anheben, über die Zehen nach hinten rollen in den abwärts schauenden Hund, Blick zum Nabel	nābhau
ekadaśa	11 ein	rechten Fuß 45° nach außen drehen, linken Fuß vorne zwischen den Händen absetzen, Hüften sind parallel, Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammen, Außenkante des hinteren Fußes drückt in die Matte, Blick zu den Daumen	aṅguṣṭhāgre
dvādaśa	12 aus	beide Hände neben dem vorderen Fuß absetzen, Fuß nach hinten nehmen, Körper senken, Ellenbogen parallel, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
trayodaśa	13 ein	mit dem Brustbein führend über die Zehen nach vorne rollen in den aufwärts schauenden Hund, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
caturdaśa	14 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
pañcadaśa	15 ein	mit möglichst gestreckten Beinen nach vorne kurz hinter die Hände springen, Kopf heben, Hände oder Fingerspitzen bleiben auf der Matte, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
ṣodaśa	16 aus	nach vorne beugen, Kopf zu den Knien, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
saptadaśa	17 ein	mit gebeugten Knien aufrichten, Arme über dem Kopf zusammen führen, Handflächen zusammen, Blick zu den Daumen, am Ende des Einatmens aufrichten	aṅguṣṭhāgre
Samasthiṭh	aus	Arme zur Seite führen, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre