

Surya namaskara — Solhälsningen



1. Medvetenhet!



2. Andas in!



3. Andas ut!



4. Andas in!
Höger (vänster) ben bak



5. Andas ut!



6. Håll andan ute!
Haka, bröst & knän i golvet



7. Andas in!



8. Andas ut!



9. Andas in!
Vänster(höger) ben fram



10. Andas ut!



11. Andas in!



12. Andas ut!

Detta är en halv runda. Praktisera ytterligare en runda med benen växlade höger/vänster i position 4 och 9. Praktisera 1, 3, 6, 12 eller flera rundor före andra yogaövningar!