

Soerya Namaskar

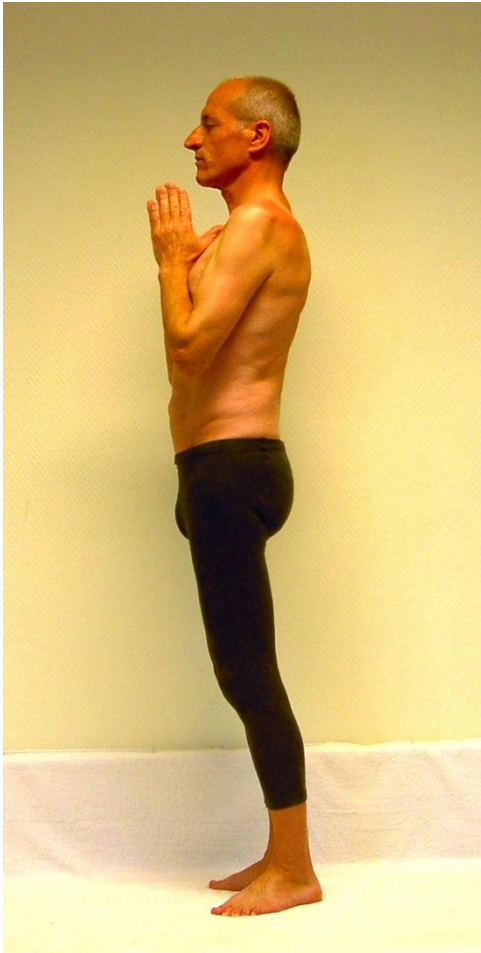
De soerya Mantras

Om Namah = ik groet Hem, ik buig voor Hem of ik ben Hem

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Om Mitraaya Namah | – 1. die iedereen lief heeft |
| 2. Om Ravaye Namah | – 2. die de oorzaak van alle verandering is |
| 3. Om Soeryaaya Namah | – 3. die aanzet tot activiteit |
| 4. Om Bhaanave Namah | – 4. die Licht geeft |
| 5. Om Khagaaya Namah | – 5. die in de Hemel beweegt |
| 6. Om Poeshne Namah | – 6. die alles voedt |
| 7. Om Hiranyagarbhaaya Namah | – 7. die alles bevat |
| 8. Om Mariechaye Namah | – 8. die schittert |
| 9. Om Aadityaaya Namah | – 9. die de God der goden is |
| 10. Om Savitre Namah | – 10. die alles voortbrengt |
| 11. Om Arkaaye Namah | – 11. die waard is te worden vereerd |
| 12. Om Bhaaskaaraaya Namah | – 12. die de oorzaak is van alle luister is |

Soerya Namaskar

Groet aan de zon of zonnegroet



Uitgangshouding

Voeten evenwijdig buitenkant,
heupbreedte , handen in
Namaskar

Wees gedragen, ontspannen

Zintuiglijk bewustzijn, met al je
zintuigen waarnemen

Lichamelijk bewustzijn, voel je hele
lichaam

Ruimtelijk bewustzijn, de heelheid,
verbonden zijn

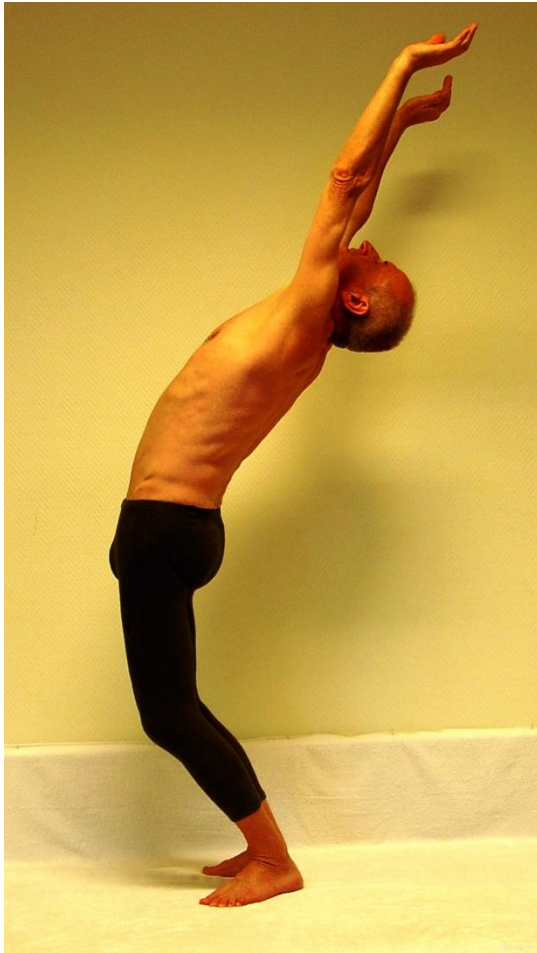
Soerya Namaskar



- Fase 1:
- Groet het absolute, het gene die voorbij lichaam en geest reikt.
- Buig

Om Mitraaya Namah

Soerya Namaskar



Fase 2:

Even rekken, borst hoog,
schouders laag

Buig naar achter, halve
maan, moeiteloos
spontaan, progressief

Om Ravaye Namah

Soerya Namaskar



- Fase 3:
- Armen langs je lichaam neer, van uit je bekken naar voor buigen, **hou je rug neutraal**, zodra het nodig is buig je knieën om je handen naast je voeten te plaatsen

Om Soeryaaya Namah

Soerya Namaskar

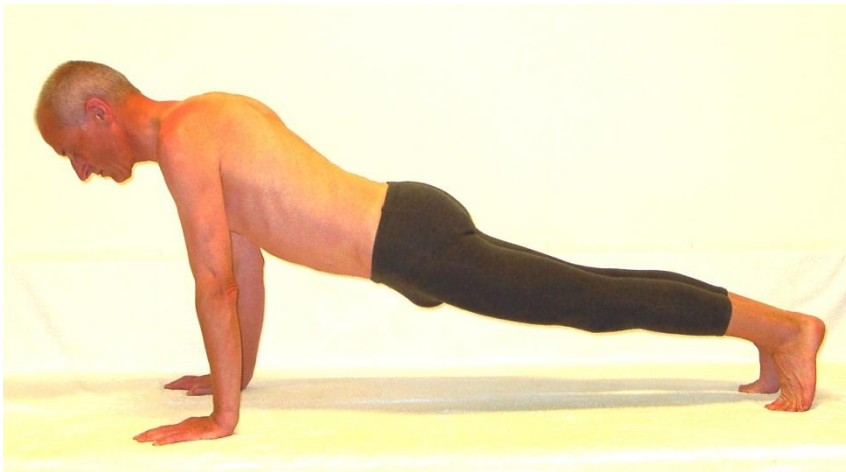


- Fase 4:
- Een goede steun met je handpalmen op de grond, vingers gespreid
- Linkerbeen naar achter, knie op de grond.
- borst hoog, schouders laag, hoofd volgt, nek blijft neutraal
- strek je linkerbeen

Om Bhaanave Namah

Soerya Namaskar

- Fase 5:
- Ook rechterbeen naar achter, lichaam gestrekt als een plank, handen staan onder de schouders



Om Khagaaya Namah

Soerya Namaskar

- Fase 6:
 - Knieën op de grond, buig je armen
 - Lig helemaal ontspannen neer
- Of hier: Ashtanga, acht delenhouding: (hoofd, borst, handen, knieën,voeten) niet het bekken op de grond.



Om Poeshne Namah

Soerya Namaskar



- Fase 7:
- Steun op je handen en strek je armen, borst hoog, schouders laag, hoofd volgt mee, schaambeek op grond
Cobrahouding, een krachtige achterwaartse houding, luister naar je lichaam, geen geweld, progressief

*Om Hiranyagarbhaaya
Namah*

Soerya Namaskar



- Fase 8:
- Sumeru, bergtop (ook 'naar beneden kijkende hond', met als extra geheven been)
- Van uit cobra naar de kathouding (kruiphouding)
- Knieën heffen en strekken
- Hielen naar beneden, schouders richting voeten
- Ontspannen gerekt zijn

Om Mariechaye Namah

Soerya Namaskar



- Fase 9:
- Linker voet, tussen handen
- De overgang naar de volgende fase kun je best in de les leren
Voor beginners tussenfases

Om Aadityaaya Namah

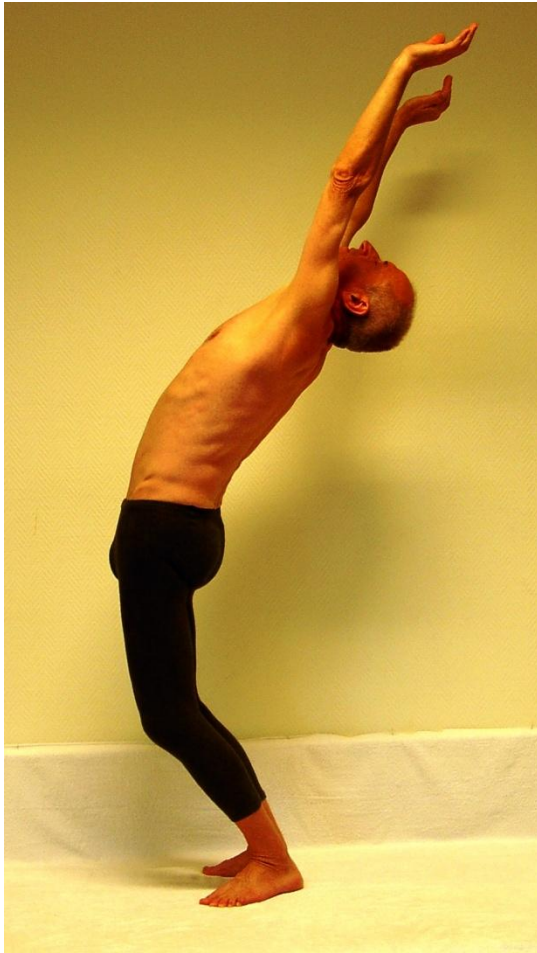
Soerya Namaskar



- Fase 10:
- Rechtervoet bijplaatsen
- Pada hastasana, hand-voet houding
Let op je rug

Om Savitre Namah

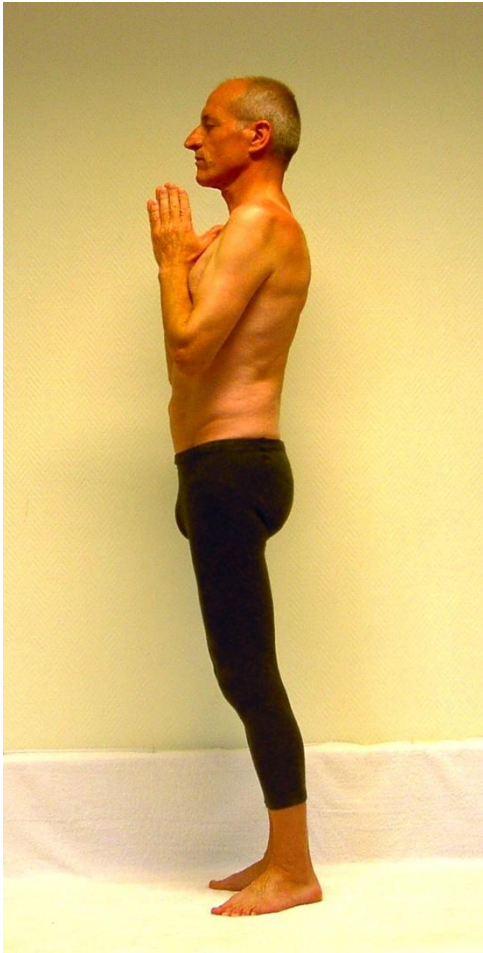
Soerya Namaskar



- Fase 11:
- Rechtop komen in de halve maan
- Met armen langs het lichaam
Of met gestrekte armen

Om Arkaaye Namah

Soerya Namaskar



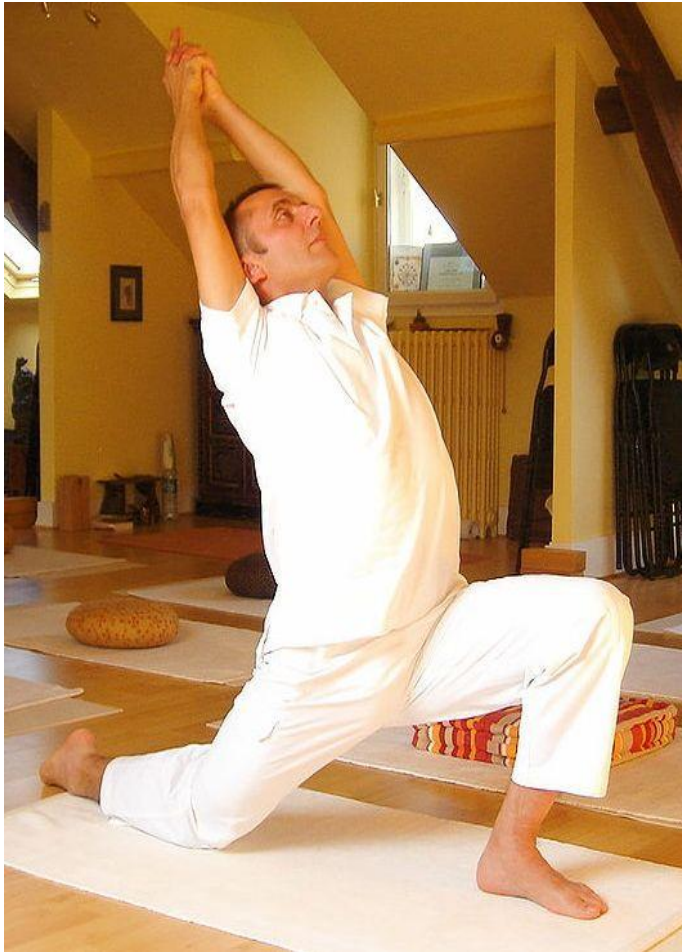
- Fase 12:
- Terug in uitgangshouding

Om Bhaaskaraaya Namah

Soerya Namaskar

- Er zijn veel mogelijkheden
- Op het ritme van de adem
- Mantras herhalen,
- Langer tijd in een fase blijven
- Snel, krachtig of subtiel
- Een ronde is 12 maal, mag 3 ronden
- Er bestaan heel veel variante

Godhapitham



- Hagedisstoel, leguaan
- Een extraatje, in fase 4 en 9
- Zie ook het boek van Alberto, een waaier aan mogelijkheden:
- Zonnegroet A, A1, B, B1 met variante en uitdagingen, een stimulans voor lichaam en geest?

Sloka

(om te reciteren voor je groet aan de zon begint)

- Om Soeryam Soendaralokanaathamaamritam
Vedaantasaaram Sivam,
- Gnyaanam Brahmamayam Soereshamamalam
Lokaikachittam Svayam,
- Indraadityanaraadhipam Soeragoeroem
Trailokyachoedaanim,
- Brahmavishnoesivasvaroepahridayam Vande Sadaa
Bhaaskaram.

Sloka

(om te reciteren voor je groet aan de zon begint)

- Ik groet Soerya, de mooie Heer van de wereld, de onsterfelijke, de essentie van Vedaanta,
- Siva, de Absolute Kennis, de vorm van Brahman, de Heer der goden altijd zuiver, het ene ware Bewustzijn van de wereld,
- de Heer van Indra, goden en mensen, de leraar van de goden, het kroonjuweel van de drie werelden,
- het Hart zelf van de vormen van Brahmaa, Vishnoe en Siva, de gever van Licht.
- (Bladwijzers te bekomen in de les)