

Surya Namaskara A + B informatie en reminder kaart (3 pagina's)

Er is heel wat moois te melden over de zonnegroet. Maar je kunt hem ook gewoon gaan doen. Oefen bijvoorbeeld de verschillende vormen van de groet bij ons op On demand en zeker in de groepslessen waar de docent met je kan meekijken. En oefen daarna in je eigen ritme in stilte of met fijne muziek vooral verder ontdekken. In deze PDF vind je een plaatje met instructie als reminder voor de volgorde. En inspiratie om je beoefening mee te verrijken.

Over de zonnegroet, Surya Namaskara

De zonnegroet is een effectieve manier om los te worden, kracht op te bouwen, te stretchen, geeft massage van alle gewrichten, spieren en organen en brengt ze in balans. De zonnegroet helpt je gezond, krachtig en actief in het leven te staan en tegelijk bereidt het je voor op spiritueel ontwaken en verruimen van bewustzijn.

Surya betekent zon, Namaskara betekent groeten. De zon staat voor het spirituele bewustzijn. In yoga staat de zon voor pingala, of surya nadi, het energiekanaal dat vitale levengevende energie vervoert.

Surya Namaskara is een complete sadhana, spirituele beoefening omdat het alles in zich heeft: asana (yoga houdingen), pranayama (ademtechniek), mantra en meditatie-technieken.

De zonnegroet synchroniseert de ademhaling met de lichaamsbeweging en zorgt ervoor dat de beoefenaar op z'n minst een paar minuten per dag zo diep en ritmisch mogelijk ademt. Het verwijdert kooldioxide uit de longen en brengt verse zuurstof, wat de helderheid in het hoofd bevordert. Surya Namaskara is de ideale oefening om bewustzijn te vergroten en goede gezondheid en welzijn te bevorderen.

Surya Namaskara bestaat uit 3 elementen: vorm, energie en ritme. De 12 houdingen zijn de fysieke matrix waar omheen de beoefening is geweven. Deze houdingen wekken prana op, de subtiele energie die het psychische lichaam activeert. Hun voorstelling, in een gestaag, ritmisch tempo, reflecteert het ritme van het universum, de 24 uren van de dag, de 12 maanden van het jaar en de bioritmes van het lichaam. Toepassing van deze vorm en ritme brengt de transformerende kracht voort die een voller en dynamischer leven brengt.

Wat Surya Namaskara doet

De beoefening stimuleert en balanceert alle systemen in het lichaam; het endocriene-, circulatie-, ademhaling-, en spijsverteringssysteem.

De invloed op de pijnappelklier en de hypothalamus voorkomt vroege degradatie en verkalking van de pijnappelklier. Dit balanceert de overgang van kind naar adolescentie. Met andere woorden; de puberteit wordt uitgesteld zodat het kind iets ouder is als de hormonen gaan opspelen en het kind zodoende de onrust wat beter aan kan. Om die reden wordt traditioneel in India op achtjarige leeftijd met yoga begonnen.

Sun Salutations A & B

Surya Namaskara A & B



1. **Samasthiti**
Equal Standing
Pose



2. **Urdvha Hastasana**
Upward Hands
Pose



3. **Uttanasana**
Forward Fold



4. **Ardha Uttanasana**
Half Forward Fold



5. **Chaturanga Dandasana**
Four Limb Staff Pose



6. **Urdvha Mukha Svanasana**
Upward Facing Dog



7. **Adho Mukha Svanasana**
Downward Facing Dog



8. **Ardha Uttanasana**
Half Forward Fold



9. **Uttanasana**
Forward Fold



10. **Urdvha Hastasana**
Upward Hands
Pose



11. **Samasthiti**
Equal Standing
Pose



1. **Tadasana**
Standing
Mountain Pose



2. **Utkatasana**
Chair Pose



3. **Uttanasana**
Forward Fold



4. **Ardha Uttanasana**
Half Forward Fold



5. **Chaturanga Dandasana**
Four Limb Staff Pose



6. **Urdvha Mukha Svanasana**
Upward Facing Dog



7. **Adho Mukha Svanasana**
Downward Facing Dog



8. **Virabhadrasana I**
Warrior I, Right Foot



9. **Chaturanga Dandasana**
Four-Limbed Staff Pose



10. **Urdvha Mukha Svanasana**
Upward Facing Dog



11. **Adho Mukha Svanasana**
Downward Facing Dog



12. **Virabhadrasana I**
Warrior I, Left Foot



13. **Chaturanga Dandasana**
Four Limb Staff Pose



14. **Urdvha Mukha Svanasana**
Upward Facing Dog



15. **Adho Mukha Svanasana**
Downward Facing Dog



16. **Ardha Uttanasana**
Half Forward Fold



17. **Uttanasana**
Forward Fold



18. **Utkatasana**
Chair Pose



19. **Tadasana**
Standing
Mountain Pose

Doe de zonnegroet ook eens op de muziek van de mantra's. Dat geeft rust en vraagt concentratie.
Als de voorzanger een nieuwe zin begint ga je naar de volgende houding.

De muziek: [RATTAN MOHAN SHARMA](#)

Zonnegroetmantra's betekenis

Om Mitraya Namaha: groet aan de vriend van allen

Om Ravaye Namaha: groet aan de stralende

Om Suryaya Namaha: groet aan de bringer van activiteit

Om Bhanave Namaha: groet aan degene die licht geeft, straalt

Om Khagaya Namaha: groet aan degene die snel langs de hemel beweegt

Om Pushne Namaha: groet aan de geveer van kracht

Om Hiranya Garbhaya Namaha: groet aan het gouden kosmische zelf

Om Maryachaya Namaha: groet aan de Heer van het Ochtendgloren

Om Adityaya Namaha: groet aan de zoon van Aditi, de kosmische moeder

Om Savitre Namaha: groet aan de Heer van de Schepping

Om Arkaya Namaha: groet aan degene die het waard is te loven

Om Bhaskaraya Namaha: groet aan degene die leidt naar verlichting

Met dank aan BIHAR school of yoga

Met dank aan yogametjehart.nl voor de basis van deze tekst.