



Zonnegroet – Suryanamaskar en de 12 mantra's

De innerlijke en uiterlijke zon wordt in 12 namen begroet waardoor we herinnerd worden aan onze eigen oorsprong en de zonnekrachten in onszelf kunnen ervaren. Het getal 12 wordt beschouwd als het getal van perfectie, eenheid en volledigheid.

Mantra: een combinatie van klank en adembewustzijn waardoor het gewoontedenken wordt doorbroken.

Om: de goddelijke oneindige oerklank waaruit de eerste trilling is ontstaan en waar alle trillingen en manifestaties uit voortkomen en naar terugkeren.

Namaha: "eerbiedige groet/buiging aan het Universum"

	mantra		chakra en betekenis	adem	
1: Staan "namaste"	Om mitraya namaha	4 ^e	vriendschap voor het leven	uit	
2: staande achteroverbuiging	Om ravaya namaha	3 ^e	stralend middelpunt	in	
3: Staande vooroverbuiging	Om suryaya namaha	2 ^e	levensenergie	uit	
4: Hardloper links achter	Om bhanave namaha	6 ^e	inzicht	in	
5: Plank	Om khagaya namanha	5 ^e	vrijheid en diepgang	vast	
6: Acht punten of halve plank	Om pushne namaha	3 ^e	voeding en energie	uit	
7: Cobra	Om hiranyagarbhaya namaha	5 ^e	scheppingskracht	in	
8: Omlaagkijkende hond	Om marichaye namaha	1 ^e az	lichaamsbewustzijn	uit	
9: hardloper links voor	Om adityaya namaha	6 ^e az	kinderen van het licht	in	
10: Staande vooroverbuiging	Om savriti namaha	2 ^e az	stimulans voor bewustzijn	uit	
11: Staande achteroverbuiging	Om arkaya namaha	3 ^e az	stralingskracht	in	
12: Staan "namaste"	Om bhaskaraya namaha	4 ^e az	gelukzaligheid	uit	