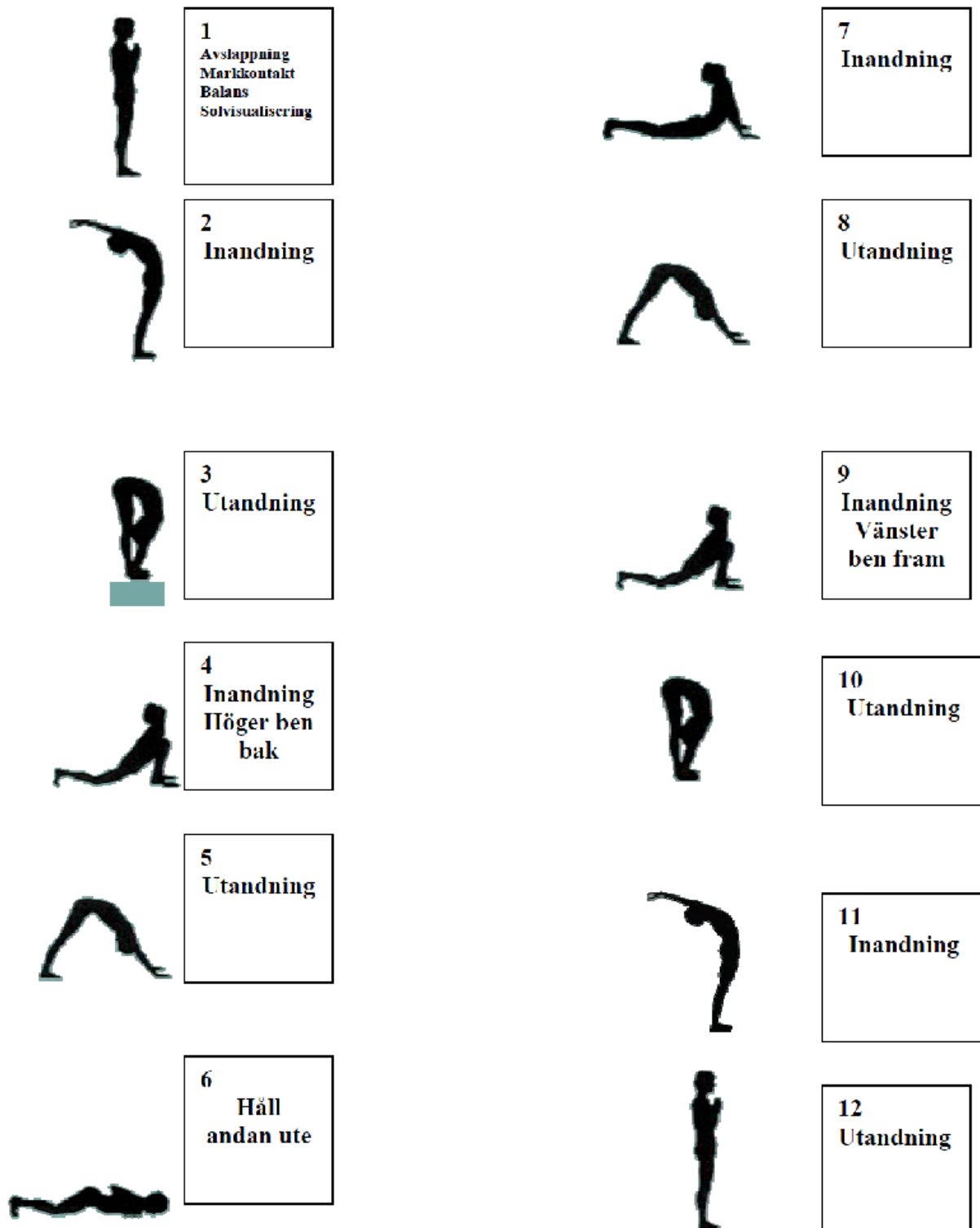


SOLHÄLSNINGEN - SURYA NAMASKARA



12 positioner är en halv runda. Andra halvan position 4 – vänster ben bak. Position 9 – höger ben fram. Gör 3 – 5 runder, efter tid och förmåga. Vila efteråt i dödsstillä ca fem minuter.

Bija mantras: om hram, om hrim, om hrum, om hraim, om hraum, om hrah.

