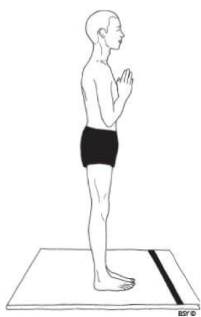
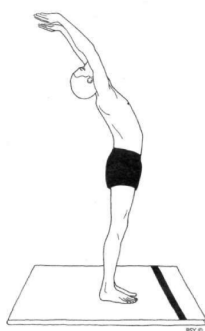


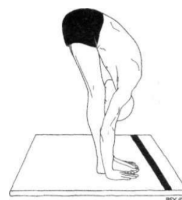
Surya Namaskara – Solhälsningen (variation mjuk)



1. Medveten om kroppen
Kontakten med golvet
Solvisualisering



2. Inandning



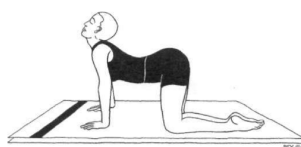
3. Utandning



4. Inandning



5. Utandning
Håll andan ut, kom ner
på alla fyra.



6. Inandning



7. Utandning



8. Håll andan ute



9. Inandning

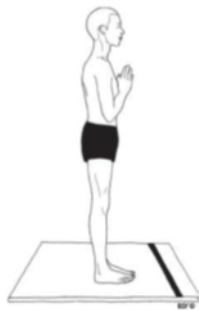


10. Utandning



11. Inandning

Surya Namaskara – Solhälsningen (variation mjuk)



12. Utandning

(se baksida)

12 positioner är en halv runda. 1:a rundan position 4 hö ben bak, position 9 vä ben fram.

2:a rundan position 4 vä ben bak, position 9 hö ben fram. Gör 3-5 rundor. När du är klar lägg dig i Savasana.