

Symmetrisches Sonnengebet

Nr.	Atem	Position		Surya-Mantra
1	Ein	Namaste		Mitraya
2	Aus	Skispringer		Ravaye
3	Ein	Rückbeuge im Stand		Suryaya
4	Aus	stehende Vorwärtsbeuge		Bhanave
5	Ein	Anjaneyasana		Kagaya
6	Aus	herab schauender Hund		Pushne
7	Ein	nach oben schauender Hund		Hiranyagarbhaya
8	Aus	herab schauender Hund		Marichaye
9	Ein	Anjaneyasana		Adityaya
10	Aus	stehende Vorwärtsbeuge		Savitre
11	Ein	Rückbeuge im Stand		Arkaya
12	Aus	Skispringer		Bhaskaraya
Zwischenatmung: Ein/Aus und Ein ins Namaste oder ohne Zwischenatmung direkt wieder von vorn:			---	
1	Ein	Namaste		Mitraya

Fortgeschrittene Variation des Sonnengebets, symmetrisch um den nach oben schauenden Hund herum aufgebaut.

Atmung immer im Wechsel (ohne Anhalten):

Einatmung: Arme nach oben/hinten // Ausatmung: Arme nach unten/vorn