

Die Abfolge in Bildern & Atem:



(11) Ausatem



(12a) Einatem



(13) Einatem



(14) Ausatem



(1) + (14) Einatem & Ausatem



(2) Einatem
→ Arme über die Seite nach oben strecken
Ausatem
→ Hände vor das Herz



(3) Einatem



(4a) Ausatem



(10) Einatem



(4b) Ausatem



(9b) Ausatem



(9a) Ausatem



(8) Einatem



(7) Ausatem



(5) Einatem



(6) Atem halten

Der Sonnengruß
surya namaskara