















## SOLHÄLSNINGEN - Surya Namaskara

- |                                                                                     |                                                                |                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    | 1.<br>Avslappning<br>Markkontakt<br>Balans<br>Solvisualisering |    | 7.<br>Inandning                     |
|    | 2.<br>Inandning                                                |    | 8.<br>Utandning                     |
|   | 3.<br>Utandning                                                |   | 9.<br>Inandning<br>Vänster ben fram |
|  | 4.<br>Inandning<br>Höger ben bak                               |  | 10.<br>Utandning                    |
|  | 5.<br>Utandning                                                |  | 11.<br>Inandning                    |
|   | 6.<br>Håll andan ute                                           |  | 12.<br>Utandning                    |

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