

Inhalt

Einführung	1
1. Die Sonnen-Tradition	4
2. Der Sonnengruß	10
3. Tipps und Richtlinien	21
4. Shavasana	27
5. Psychische Zentren	31
6. Sonnenmantras	35
7. Surya Namaskara für Kinder	41
8. Pranische Energieträger	46
9. Die Dynamik der Psyche	54
10. Die Lebensrhythmen	58
11. Therapeutische Prinzipien	63
12. Wechselwirkung mit den lebenswichtigen Organen	72
13. Das endokrine System (Hormondrüsen)	77
14. Einflüsse auf die Wirbelsäule	83
15. Wirkungen auf die Muskeln	90
16. Vertiefen der Übung	101
 Anhang: Surya Namaskara – kurz & bündig	106
- Ein Blick auf das Leben von Swami Satyananda Saraswati	108