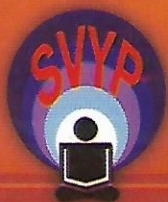


Sūrya

Namaskāra

Dr. Sudheer Deshpande
Dr. H R Nagendra
Dr. R Nagarathna
Shri H R Prakash
Shri D S Wodeyar



Swami Vivekananda Yoga Prakashana
Bengaluru, INDIA

Sūrya Namaskāra

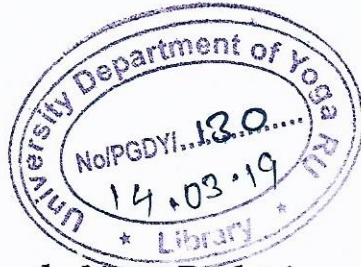
Dr. Sudheer Deshpande

Dr. H. R. Nagendra

Dr. R. Nagarathna

Dr. D. S. Wodeyar

Shri H.R. Prakash



Swāmi Vivekānanda Yoga Prakāśana

19, Ekanatha Bhavana, Gavipuram Circle,
Kempegowda Nagar, Bengaluru – 560 019

Tel: 26612669

Website : www.svyasa.org

utube : svyasabl, Facebook : svyasa

Contents

Item No.	Description	Page No.
1	Introduction	1
1.1	Prayer	1
2	<i>Sūryopāsana</i>	8
2.1	Importance of <i>Praṇava Mantra</i>	8
2.2	Importance of <i>Bīja Mantrās</i>	9
2.3	Twelve Names of <i>Sūrya</i>	9
2.4	<i>Sūrya Aṣṭottaranāmāvalī</i>	10
2.5	<i>Sūrya Sahasra Nāmāvalī</i>	15
3	Pre-Requisites	52
4	<i>Āsanās</i> in <i>Sūryanamaskāra</i>	54
4.1	12 steps of <i>Sūryanamaskāra</i>	55
4.1.1	नमस्कारासन - <i>Namaskārāsana & Prayer</i>	56
4.1.2	अर्धचक्रासन - <i>Ardhacakrāsana</i>	57
4.1.3	पादहस्तासन - <i>Pādahastāsana</i>	58
4.1.4	अश्वसञ्चालनासन - <i>Aśvasañcālanāsana</i>	59
4.1.5	दंडासन - <i>Daṇḍāsana</i>	60
4.1.6	शशाङ्कासन - <i>Śaśāṅkāśana</i>	61
4.1.7	साष्टाङ्ग नमस्कार आसन - <i>Sāṣṭāṅga Namaskāra Āsana</i>	62
4.1.8	ऊर्ध्वमुख श्वानासन - <i>Ūrdhvamukha Śvānāsana</i>	63
4.1.9	अधो मुख श्वानासन - <i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	64
4.1.10	शशाङ्कासन - <i>Śaśāṅkāśana</i>	65

4.1.11	अश्वसञ्चालनासन - <i>Aśvasañcālanāsana</i>	66
4.1.12	पादहस्तासन - <i>Pādahastāsana</i>	67
4.1.13	अर्धचक्रासन - <i>Ardhacakrāsana</i>	68
	<i>Sithila Tādāsana</i> - शिथिल ताडासन	70
	References	74

Plates

Plate 1	<i>Tādāsana</i>	55
Plate 2	<i>Namaskārāsana</i>	56
Plate 3	<i>Ardhacakrāsana</i>	57
Plate 4	<i>Pādahastāsana</i>	58
Plate 5	<i>Aśvasancalanāsana</i>	59
Plate 6	<i>Danḍāsana</i>	60
Plate 7	<i>Śāsānkāsana</i>	61
Plate 8	<i>Sāṣṭānga Namaskāra</i>	62
Plate 9	<i>Ūrdhvamukha Śvānāsana</i>	63
Plate 10	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>	64
Plate 11	<i>Śāsānkāsana</i>	65
Plate 12	<i>Aśvasancalanāsana</i>	66
Plate 13	<i>Pādahastāsana</i>	67
Plate 14	<i>Ardhacakrāsana</i>	68
Plate 15	<i>Namaskārāsana</i>	69
Plate 16	<i>Śithila Tādāsana</i>	70



स्वामी वेदा

Swāmi Vivekānanda Yoga Prakāśana

19, Ekanatha Bhavan, Gavipuram Circle,

K.G. Nagar, Bengaluru - 560 019