Mondgruß – Nivata

Alle Asanas beginnen im ersten Durchgang mit links, dann rechts

* Berg, Zehen berühren sich, Fersen leicht geöffnet. Mit der Einatmung Hände über den Kopf, Kopf in den Nacken legen, dann den Kopf wieder nach vorn
* Palme, mit der Einatmung OK aus der Hüfte nach links neigen und nach rechts oben blicken, mit der Ausatmung zurück zur Mitte und zur anderen Seite, Blick nach links oben
* Halber Mond, Beine weit in die Grätsche öffnen und beugen, Knie sind über den Füssen, Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und Ellbogen sinken lassen, gespreizte Finger, Handflächen zeigen nach vorn
* Ganzer Mond, Beine strecken, Arme gestreckt auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach oben – (5 strahliger Stern - Seestern)
* Erde, Einatmend beide Beine/Füße/Oberkörper nach links drehen, Arme waagrecht mitnehmen, Handflächen nach unten, weiter drehen und Oberkörper beugen, mit der rechten Hand zum linken Fuß/Schienbein, linke Hand zum Himmel, nach unten oder nach oben blicken - Triconasana
* Schwerkraft, oberen Arm senken und Hand auf der Außenseite des vorderen Fußes absetzen, auf die Fingerspitzen kommen, vorderes Bein strecken, Ferse vom hinteren Bein senken, Stirn zum Knie, Hände flach am Boden.
* (auch erst mit Anjanyjasana, VB mit Schrittstellung nach links, Fersen am Boden!)
* Universum, Einatmen und das hintere Bein weiter nach hinten strecken, Zehen aufstellen, vordere Knie beugen, Körper lang strecken, beide Hände auf die Innenseite des vorderen Fußes, Ausatmen und die Unterarme auf den Boden legen, Handflächen zusammen, die Stirn auf die Daumen legen –
* Einbeinige, tiefe Hocke, das re Bein ist weit gegrätscht und zur Seite ausgestreckt...
* Kosmos, Einatmen und Handflächen vor dem Brustbein zusammen legen, OK aufrichten, Füße nach außen drehen. Fersen tief, Becken sinken lassen, Ellbogen drücken die Knie nach außen, mit der Ausatmung beide Arme nach vorn strecken, Rücken rund, Ohren zwischen die Oberarme nehmen, 3 x mal wiederholen
* Weiter nach rechts drehen zum Universum und so bis zum Stand in der Berghaltung