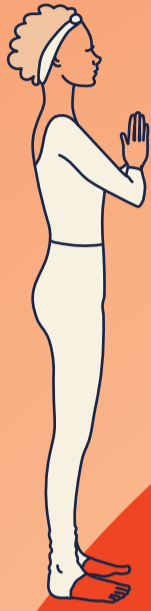




# *Surya Namaskar*

## *Saudação ao Sol*



*Pranamasana*  
postura de prece

MANTRA:  
**Om Mitraaya Namaha**  
Aquele que é amigo de todos



*Hastauttanasana*  
postura com os braços levantados

MANTRA:  
**Om Ravaye Namaha**  
Aquele que brilha, o radiante



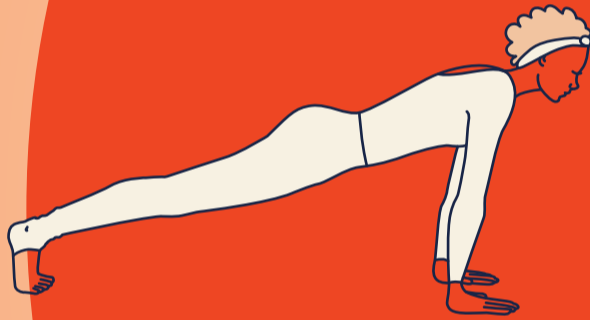
*Hastapadasana*  
postura das mãos tocando os pés

MANTRA:  
**Om Suryaya Namaha**  
Aquele que dissipa a escuridão e é responsável por trazer atividade



*Ashwa Sanchalanasana*  
postura do corredor

MANTRA:  
**Om Bhaanave Namaha**  
Aquele que ilumina, o brilhante



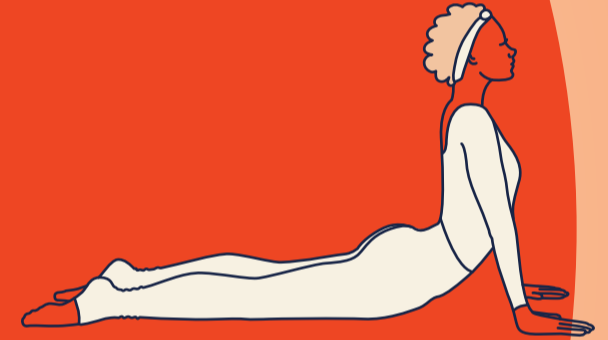
*Phalakasana*  
postura da prancha

MANTRA:  
**Om Khagaya Namaha**  
Aquele que está presente em tudo, que se move através do céu



*Chaturanga Dandasana*  
postura do bastão

MANTRA:  
**Om Pooshne Namaha**  
Aquele que nutre e preenche



*Urdhva Mukha Shvanasana*  
postura do cachorro olhando para cima

MANTRA:  
**Om Hiranyagarbhaaya Namaha**  
Aquele que tem uma cor dourada brilhante



*Adho Mukha Svanasana*  
postura do cachorro olhando para baixo

MANTRA:  
**Om Marechaye Namaha**  
Aquele que dá a luz com um número infinito de raios



*Ashwa Sanchalanasana*  
postura do corredor

MANTRA:  
**Om Aadityaaya Namaha**  
O filho de Aditi - a Mãe cósmica divina



*Hastapadasana*  
Postura das mãos tocando os pés

MANTRA:  
**Om Savitre Namaha**  
Aquele que é responsável pela vida



*Hastauttanasana*  
Postura com os braços levantados

MANTRA:  
**Om Aarkaaya Namaha**  
Digno de adoração e glória



*Tadasana*  
Postura da montanha

MANTRA:  
**Om Bhaaskaraya Namaha**  
Aquele que dá sabedoria e iluminação cósmica