



### CHANDRA NAMASKAR: DEN MOND VERKÖRPERN

Im Chandra Namaskar übt man die Abfolge des Surya Namaskar mit zwei zusätzlichen Rückbeugen. Insgesamt besteht er aus vierzehn Bewegungen, die mit den Mondphasen (Tithis) korrespondieren. Der Ursprung des Mondgrußes ist nicht so gut dokumentiert wie der des Sonnengrußes, obwohl Hymnen an den Mond und an Soma bereits in den Veden zu finden sind. Dieser Namaskar trägt die beruhigende Kraft des Mondes in sich und wird

mit langsamen und nach innen gerichteten Bewegungen geübt, die die Lebenskraft (*Ojas*) wecken. Am besten übt man in Richtung des Mondes oder mit der Vorstellung, bei jedem Atemzug den Nektar des Mondes einzusatmen. Dabei werden heilsame Hormone freigesetzt; die Wirkung kann man als Verbindung zwischen Herz und Gehirn spüren. Die folgenden Mantras entsprechen den lunaren Tithis oder Mondphasen, die wiederum mit den *Nityas*, oder verschiedenen Aspekten von Shakti, der Muttergöttin, verbunden sind.