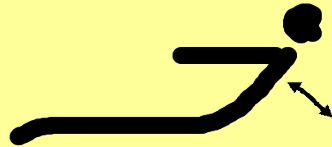


### **Yogic Salutation:**

Lie down on your stomach with your hands locked behind your back. Raise your hands up as high as possible. Raise your chest up from the ground and lower it back down 108 times, counting out loud. This exercise is called Narda Pranaam done by Narda, the disciple of Narayan.



Puuuh, difficult exercise. Keep up!  
Start with 26 repetitions, work up to 108.

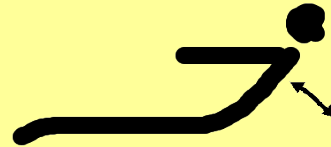
Benefits: strengthens the back, massages the inner organs, releases toxins into the blood, releases stress, strengthens the nervous system.



**ZAMKARA**  
for body, mind and soul

### **Yogische Begrüssung:**

Lege dich auf den Bauch und halte die Hände verschränkt hinter dem Rücken. Hebe deine Hände so hoch wie möglich. Hebe deinen Brustkorb vom Boden weg und senke ihn wieder ab. Mache die Übung 108 mal, zähle dabei laut. Diese Übung wird Narda Pranaam genannt, da sie von Narda, einem Schüler von Narayan gemacht wurde.



Puuuh, schwierige Übung. Halte durch!  
Beginne mit 26 Wiederholungen, arbeite bis 108.

Wirkung: stärkt den Rücken, massiert die inneren Organe, entlässt Giftstoffe ins Blut, löst Stress, stärkt das Nervensystem.



**ZAMKARA**  
for body, mind and soul