

De zonnegroet

De zonnegroet, is een serie van 12 houdingen, die in een ononderbroken en soepele beweging worden uitgevoerd. Iedere positie van de zonnegroet valt samen met een bepaalde ademhaling. De zonnegroet versterkt je en zorgt voor een soepel lichaam. Een paar rondjes per dag is voldoende, zolang je het maar elke dag doet, alhoewel hier geldt: hoe meer, hoe sterker de werking. Als je eens geen tijd hebt om yoga te doen, probeer dan in ieder geval een paar rondjes zonnegroet te doen. Je voelt het verschil, zeker weten!

1. Sta met beide voeten tegen elkaar. Breng de handpalmen samen bij het hart. Neem een evenwichtige houding aan en maak enkele diepe adem-bewegingen, te eindigen met een uitademing.



2. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren vanuit de taille, heupen naar voor, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.



3. Adem langzaam uit terwijl je naar voren buigt en de handpalmen naast de voeten op de vloer legt. Zo nodig kan je de knieën lichtjes doorbuigen. Vingertoppen en tenen vormen één lijn.



4. Adem in en breng de linker-/rechervoet(*) zo ver mogelijk naar achteren. De andere voet blijft tussen de handen op de grond steunen en het hoofd is opgeheven.

5. Met vastgehouden adem strek je ook het andere been naar achteren. Steun op handen en tenen zodat hoofd, romp en benen één lijn vormen.



6. Uitademen terwijl je je knieën, borst en voorhoofd naar de vloer richt; de heupen licht opgeheven.



7. Adem in, strek de tenen naar achteren en duw de borst van de grond, buig zo ver mogelijk naar achteren, terwijl de ellebogen het lichaam raken, de heupen op de grond blijven en de schouders laag worden gehouden.



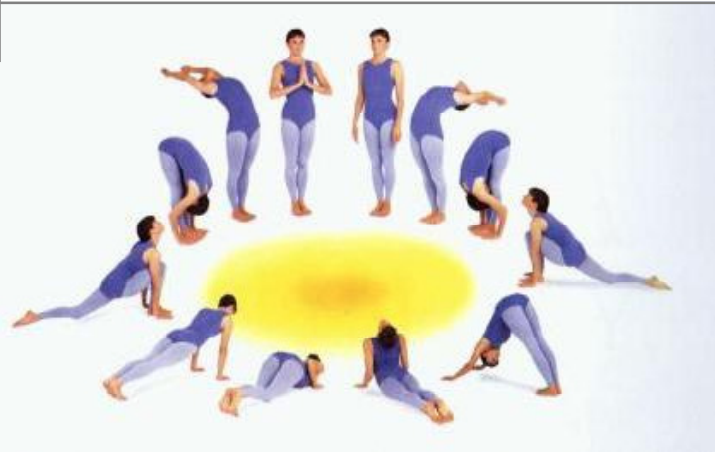
9. Adem langzaam in en buig de linker-/rechterknie(*) en neem een flinke stap naar voren. Terwijl de handen stevig op de grond blijven staan, tracht je de linker-/rechervoet (*) tussen de handen te plaatsen met opgeheven hoofd.



8. Terwijl je langzaam uitademt steun je de tenen en verhef je de heupen van de grond. Breng het hoofd in één lijn met de gestrekte armen zodat je een Δ vormt.

11. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl de armen boven het hoofd gestrekt blijven.

12. Uitademen terwijl je langzaam terug in een rechte houding komt met de armen naast het lichaam om dan onmiddellijk de volgende ronde te beginnen. Tot slot blijf je even in een ontspannen houding staan alvorens in ruglig te gaan.



10. Adem langzaam uit en terwijl de handen op hun plaats blijven, breng je nu ook de andere voet tot tussen de handen. Buig vanuit de heupen en tracht beide knieën te strekken.

*)Voer de rondjes van de zonnegroet steeds paarsgewijze uit; één voor de linkerkant (hier wordt de linkervoet als eerste verplaatst bij houdingen 4 en 9) en één voor de rechterkant (idem voor rechervoet).