

De zonnegroet

Surya Namaskar, de Zonnegroet, is een serie van 14 houdingen, die in een ononderbroken en soepele beweging worden uitgevoerd. Tijdens de Zonnegroet adem je vrij, dus je laat bewegingen je ademhaling niet blokkeren.

De Zonnegroet versterkt je en zorgt voor een soepel lichaam.

Een rondje van de Zonnegroet bestaat uit een volledige serie. Een rondje 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!

<p>1. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon. Zet je voeten stevig neer op schouderbreedte en breng de handpalmen samen bij het hart.</p> 	<p>2. Laat de handpalmen los en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p> 	<p>3. Buig naar voren, terwijl de buik in de richting van de bovenbenen wordt gebracht en de handen richting de grond.</p> 
<p>4. Zet je handen naast je voeten op de grond. Breng de rechter voet zo ver mogelijk naar achter. Laat de linker voet tussen de handen staan. Breng je rechter knie óp de grond en je bekken náár de grond. Streck je hoofd omhoog uit je nek.</p> 	<p>5. Breng je de linker voet naar achter, naast de rechter voet. Houd de armen recht, druk je heupen omhoog en breng het hoofd in lijn met de armen.</p> 	<p>6. Breng je lichaam naar de vloer, totdat de voeten, knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken.</p> 
<p>7. Zet je handen onder je schouders. Duw de borst van de grond, buig zo ver mogelijk naar achteren terwijl de heupen op de grond blijven en de schouders laag worden gehouden.</p> 	<p>8. Breng je bekken omhoog, houd de armen gestrekt en breng het hoofd in lijn met de armen.</p> 	<p>9. Buig het rechter been, terwijl je met dit been naar voren stapt, tussen je handen. Breng je linker knie óp de grond en je bekken náár de grond. Streck je hoofd omhoog uit je nek.</p> 
<p>10. Breng je de rechter voet naar achter, naast de linker voet. Houd de armen recht, druk je heupen omhoog en breng het hoofd in lijn met de armen.</p> 	<p>11. Spring naar voren en eindig in hurkzit. Je voeten zijn zo dicht mogelijk bij elkaar. Je knieën vallen naar buiten. Streck je rug tussen je benen door naar voren. Beweeg je hoofd richting de vloer en verleng met je armen je rug.</p> 	<p>12. Trek je armen in, breng je bekken omhoog, zet je voeten op schouderbreedte en strek je benen.</p> 
<p>13. Kom overeind en strek je armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p> 	<p>14. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon. Breng de handpalmen samen bij het hart.</p> 	