

## Chandra Namaskara (Groet aan de maan)



1



2



3



4

Neem plaats op de knieën met de handen in de Namaste houding. Stem je in gedachten af op de maan, die een grote invloed heeft op alle wateren van onze wereld (en dus ook op jouw lichaam, welke voor 70% uit water bestaat: besef dan ook hoe belangrijk het is om voldoende water te drinken iedere dag ter zuivering van je waterhuishouding!!!). Stap uit met je rechtervoet naar voren en klap het linkeronderbeen wat naar binnen. Inademend strek je de armen voorwaarts en uitademend spreid je de armen, zodat je de energie van de maan kunt ontvangen.



5



6



7



8

Draai de palmen naar de kosmos en op een inademing strek je de armen omhoog totdat de palmen elkaar weer raken. Uitademend breng je de gestrekte armen voorwaarts. Open inademend opnieuw de armen.



9



10



11



12

Uitademend plaats je de rechterhand aan de buitenkant van de rechtervoet terwijl je de linkerarm omhoog wegstrekt. Kijk - als het kan met je nek - naar de bovenste hand. Voel de verbinding die je maakt met je rechterhand op de aarde en met je linkerhand die naar de (denkbeeldige) maan wijst. Adem rustig even door terwijl je in deze houding blijft staan. Kom op een inademing met gestrekte armen terug omhoog (afbeelding 10) en plaats dan de linkerarm naast de binnenkant van de rechtervoet, rechterarm wijst omhoog. Voel hoe anders deze houding voelt (meer balansgevoel nodig). Inademend kom je met gespreide armen omhoog.



13



14



15



16

Inademend breng je de gestrekte armen omhoog totdat de handpalmen elkaar weer raken. Uitademend strek je de armen naar voren. Adem door terwijl je de handen terugbrengt in Namaste voor het hart en trek de rechtervoet naar achteren zodat je weer op twee knieën komt te zitten.



17



18



19

Plaats dan de handen op de aarde en kom tot buikligging zoals op afbeelding 18 is te zien. Hef het boven-lichaam zodat je in de houding van de sphinx komt te liggen (ellebogen recht onder de schouderpunten, handen plat op de aarde). Draai langzaam met het hoofd linksaf (afbeelding 19) en adem rustig even door. Draai het hoofd dan langzaam naar rechts en adem even door. Kom dan langzaam terug naar de houding van afbeelding 1 en herhaal de hele serie met de linkervoet naar voren uitgestapt tot en met afbeelding 17.



20

Breng het lichaam vanuit de houding in afbeelding 17 in de houding van het kind, zoals op afbeelding 20 is te zien. Voel goed na wat de groet aan de maan met je heeft gedaan. Kom dan langzaam uit deze houding omhoog.