

Surya Namaskara (Groet aan de zon)



1



2



3



4

Plaats de handen in de Namaste houding en stem je in gedachten af met de zon, bron van licht zonder wie jij niet kunt leven. Laat dan je handen zakken en op een inademing hef je de armen voorlangs omhoog. Kantel als het kan je hoofd wat naar achteren en kijk naar de (denkbeeldige) zon.



5



6



7



8

Buig dan (voor de zon) op een uitademing voorover, waarbij je de kin richting de borst brengt. Inademend strek je het linkerbeen achterwaarts weg terwijl je het hoofd achterover werpt (kijk uit bij nekkachten). Uitademend kom je in de houding van de dolfijn (of hond) door de rechtervoet naast de linkervoet te plaatsen. Breng de kin richting de borstkas en strek goed de billen weg. Mochten je benen niet recht kunnen blijven vanwege te grote protesten van de achterbeenspieren, dan buig je de knieën wat door de hielen van de grond te lichten. Adem in en ga op een uitademing door naar de houding van afbeelding 8, languit liggend op de aarde. Houd de handen en tenen geplaatst.

Ben je al zeer vertrouwd met de zonnegroet, dan houd je de adem vast als je in de dolfijn staat.



9



10



11



12

Inademend duw je het lichaam in de houding van de cobra (kijk uit bij rugklachten) en als het kan hef je het hoofd weer omhoog. Uitademend kom je in de houding van de dolfijn (afbeelding 10). Inademend stap je met je rechtervoet zo ver mogelijk naar voren om in de houding zoals in afbeelding 11 uit te komen. Kijk omhoog als het kan. Uitademend plaats je de linkervoet naast de rechtervoet en buig je voorover. Ben je al gevorderd in de zonnegroet, houd je de adem vast tijdens de houding 10 en 11 en adem je pas uit bij de vooroverbuiging.



13



14

Inademend kom je helemaal omhoog terwijl de armen voorlangs omhoog worden geheven naar de zon, met het hoofd achterover gekanteld. Uitademend eindig je de groet aan de zon door de handen in Namaste voor het hart te plaatsen.

Herhaal deze zonnegroet (bij de houdingen 6 en 11 nu het rechterbeen gestrekt naar achteren gaat) en doe dit zo vaak als goed voelt. Ga daarna even liggen op de aarde.

