

## Yoga in Silence: Groet aan de Zon [Yoga in Silence](#)



### Groet aan de zon, surya namaskar

Sta recht op, de handpalmen tegen elkaar in gebedsmudra voor het hart, de voeten bij elkaar (1A), en stel je in, om de leven gevende zon te begroeten.

Haal diep adem, hef de armen boven het hoofd, en buig achterover, waarbij het hoofd naar achteren gaat en de ogen gericht zijn op de handen (1B), waarbij je de zonnestralen in je hart voelt komen.



Adem volledig uit en buig voorover, waarbij de knieën gestrekt blijven en raak zo mogelijk de grond met de vingers aan, waarbij het voorhoofd zo ver mogelijk naar de knieën gaat (1C) en je voelt je nederig en dankbaar.

Adem diep in en strek het rechterbeen naar achteren, til je hoofd op en vang de stralen van de zon in het gezicht. Je linkerbeen drukt tegen de buik. (1D).



Adem volledig uit en strek het linkerbeen naar achteren en het lichaam steunt nu op de handen en de tenen. (1E).

Adem diep in laat je lichaam langzaam zakken. Raak met de kin de grond aan en til de billen iets op (1F).



Houd de adem vast en buig het bovenste deel van uw lichaam zo ver mogelijk naar achteren (1G, de cobra).

Adem volledig uit en hef de billen hoog op, je steunt nu op de tenen en de handen met het hoofd tussen de armen (1H, de hond)



Adem diep in terwijl je de romp laat zakken, het rechterbeen naar voren brengt en tegen de buik drukt en het gezicht omhoog aan de zon laat zien (1I).

Adem volledig uit en breng het linkerbeen naar voren met de voet naast de rechervoet, de romp en billen gaan omhoog en het gezicht gaat naar de knieën (1J).



Adem diep in ga op de ingehouden adem rechtop staan, hef de armen boven het hoofd, en buig achterover, waarbij het hoofd naar achteren gaat en de ogen gericht zijn op de handen, waarbij je de zonnestralen in je hart voelt komen (1K).

Adem uit en kom terug in de eerste positie (1L).

### *Opmerkingen:*

Dit is een fijne set om de dag mee te beginnen. Herhaal de set een aantal keer in een langzaam en regelmatig tempo. Als je hem goed kent, mag de set ook sneller worden gedaan.