

Je voelt het al gelijk. Een half uurtje in de zon en alles lijkt veel lichter en soepeler te gaan. Je voelt je uitgerust en opgeladen, en de energie stroomt weer moeiteloos door je lichaam.

En dit is precies wat de Surya Namaskara, de Zonnegroet, ons geeft.

Hij opent je voor de energiebronnen binnenin je, laat de levenskracht weer stromen en stimuleert alle systemen in je lichaam. Kracht, vitaliteit en uithoudingsvermogen nemen toe.

En nu de dagen weer korter en de halve uurtjes in de zon weer schaarser worden, is het prettig dat we in de Dru yoga zo'n mooie sequentie hebben die ons licht en soepel houdt.

Probeer deze serie aan het begin van de dag te doen, zodat je er de hele dag profijt van hebt.

De Surya Namaskara stimuleert het Manipura chakra, de zonnevlecht, die iets boven de navel gelegen is. Dit chakra is onze energievoorraad, waaruit ons enthousiasme en onze passie opborrelt.

De Dru yoga kent twee versies van de Surya Namaskara. De onderstaande sequentie is de mildere versie, die als een vloeiende reeks wordt uitgevoerd.

Het mooie van deze meer bewegende versie is dat het tegelijk ook het hartchakra activeert.

Zodat enthousiasme en passie gecombineerd worden met compassie en zelfvertrouwen.

Doe de Zonnegroet *niet*

- tijdens de eerste drie dagen van je menstruatie
- bij hart- en/of longklachten
- bij hoge of lage bloeddruk
- en bij heup-, knie- of rugklachten

Je kunt dan overwegen de aanpassingen te doen.

Aanpassingen op de houdingen staan in het rood erbij geschreven.

In de tekst staan in het blauw suggesties voor meer verdieping in de houdingen.

Maar deze zijn niet noodzakelijk om de grote voordelen te ervaren van de Surya Namaskara.

Veel plezier.

SURYA NAMASKARA

De Zonnegroet

1. Tadasana de berghouding

Kom rechtop staan, voeten op heupbreedte, knieën lichtgebogen, onderbuikspieren iets aangespannen, borstbeen lichtjes opgetild, kruin richting het plafond.

Stel je voor dat je buiten staat, vlak voor zonsopgang.

Verbind jezelf met de aarde onder je en met de hemel boven je.

Voel de verbondenheid met de zon, voel het zonlicht stralen in het zonnevlechtchakra.

Zet de handen tegen elkaar voor het borstbeen, in de Namaste mudra.



2. Padahastasana, staande voorover buiging

Adem in: strek de armen omhoog, open de handen.

Buig licht achterover zodat de hele voorkant van je lichaam zich strekt en opent. Span de bilspieren lichtjes aan. Open je helemaal voor de zon.

Adem uit: buig vanuit de heupen voorover, ellebogen wat gebogen, handen voor je lichaam langs. Voel de overgave in deze beweging.

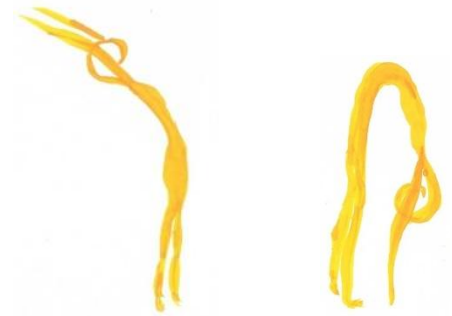
Adem in: kom omhoog en rol daarbij de wervelkolom wervel voor wervel weer op.

Je handen neem je voor je lichaam langs mee omhoog tot boven je hoofd.

Buig weer licht achterover.

Voel steeds hoe je je opent voor de warmte, vitaliteit en kracht van de zon.

Herhaal deze buiging en strekking twee maal. Blijf bij de laatste buiging voorover staan.



3. Premasana, de hardloper

Zet de handen voor je op de grond en strek het rechterbeen naar achter.

Rechterwreef en – knie op de grond.

De linkerknie buig je en zet je recht boven de linkerenkel.

Adem in: breng je armen voor je omhoog tot boven het hoofd en til tegelijk het bovenlichaam op. Buig daarbij licht achterover.

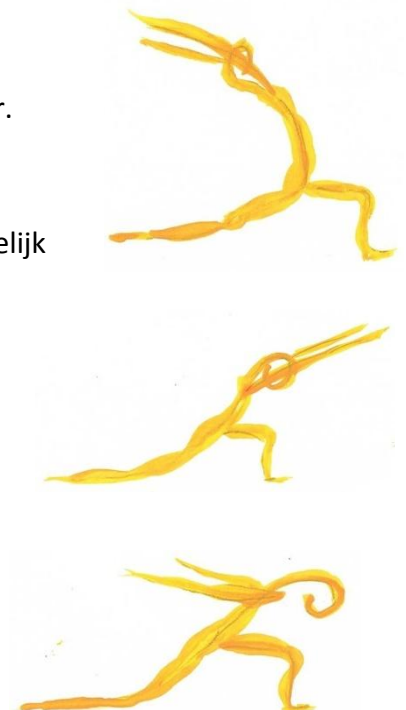
Voel de Zonnevlecht openstralen.

Adem uit: breng het bovenlichaam naar je linker bovenbeen, laat de armen meekomen naar beneden en zwaai ze door naar achter, tot boven je rug. Palmen wijzen naar boven.

Herhaal deze beweging een paar keer.

Voel opnieuw hoe je je opent voor het licht en de energie van de zon, en voel hoe je eigen vitaliteit vrij door je heen stroomt.

Bij de laatste neerwaartse beweging zet je de handen op de grond naast je linkervoet.



4. Plank

Krul de tenen van de rechtervoet onder je, breng het gewicht naar je handen en stap met je linkervoet ook naar achter.

Let erop dat je de rug zo recht mogelijk blijft.

Breng je lichaam dan langzaam naar de grond, **breng eventueel eerst de knieën naar de grond, daarna de buik en dan de borst.**



5. Bhujangasana, de cobra

Plaats de handen onder de schouders.

Til je bovenlichaam in drie etappes, drie ademhalingen, van de grond.

In: eerst alleen het hoofd, uit: laat het hoofd weer terug zakken.

In: dan hoofd en bovenste deel van de borstkas, uit: laat weer zakken.

In: hoofd, borstkas en bovenlichaam. Bilsmeren zijn ontspannen.

Ellebogen zijn licht gebogen en dicht tegen je aan, zodat de onderbuik op de grond blijft. (om de onderrug niet te over strekken)

Strek de wervelkolom.

Uit: laat je weer terugzakken op de grond.

Vervang de cobra eventueel door de sfinx, door de ellebogen recht onder de schouders naar de grond te brengen en de onderarmen gestrekt voor je op de grond te leggen.



6. Adho Mukha Svanasana, de hond

Kom op handen en knieën.

Handen onder de schouders en knieën onder de heupen.

Adem in: maak de rug hol.

Adem uit: rol de wervelkolom bol. Dit is de kathouding.

Als de hond te zwaar is, doe je alleen deze kathouding.

Adem in: Krul de tenen onder de voeten, verplaats het gewicht naar de handen, span de buikspieren.

Adem uit: til de knieën op en duw de billen omhoog. Adem rustig door in de houding.

Hoofd hangt ontspannen tussen je armen. Ontspan de nek.

Laat je handen en voeten stralen, door kleine zonnetjes in de palmen en voetzolen te visualiseren.

Maakt lengte in de wervelkolom, door je handen en billen van elkaar af te duwen.

Voel hoe de wervelkolom zich opent en de energie van de stuit naar de kruin kan stromen.

Aanpassing:

Zet de voeten wijder uit elkaar

Laat de hielen van de grond

Buig de knieën.



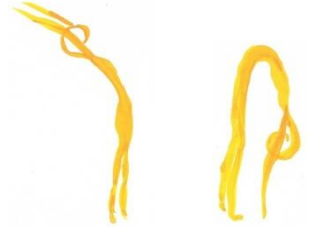


7. Premasana, de hardloper

Zet vanuit de hond de rechtervoet naar voren en laat de linkerknie en -wreef op de grond zakken. Rechterknie is boven de rechterenkel. Adem in: richt je bovenlichaam op en herhaal een aantal keer de beweging zoals onder **3.** beschreven.

8. Padahastasana, voorover buiging

Breng je handen naar de grond en zet je linkervoet naast de rechter. Herhaal de strekkende en vooroverbuigende beweging een aantal keer als onder **2.** beschreven



9. Tadasana, de berghouding

Eindig in de berghouding, handen tegen elkaar in Namasté voor je hart. Herhaal de hele sequentie, maar strek nu, bij de (eerste) hardloper, je linkerbeen naar achter.

Nu heb je een volledige Surya Namaskara gedaan.
Als je wilt, kun je de hele cyclus nog een (paar) keer herhalen.



10. Verzegelen van de energie

Blijf na de laatste ronde even in de berghouding staan, met je handen in Namaste.
[Voel de vitaliteit en kracht door je heen stromen.](#)
[Zie hoe je deze energie meeneemt je dag in.](#)

Een mooie manier om de energie te verzegelen en deze sequentie af te sluiten, is om drie keer heel langzaam om je eigen as te draaien.

Draai de handen (nog steeds in Namaste voor je hart) zo, dat de linkerhand boven de rechter is, linker handpalm wijst naar beneden en de vingers naar rechts.

Rechter palm wijst naar boven en de vingers naar links.

Handen voor je hart, ellebogen wijzen naar buiten.

Laat de handen los en strek de armen zijwaarts.

Linkerpalm omlaag, rechterpalm omhoog.

Met de rechterhand ontvang je, met de linkerhand geef je.

Draai drie keer om je eigen as naar rechts.

[Daarbij kun je de Gayatri mantra reciteren, zie volgende pagina.](#)

Sluit af in de berghouding, handen in Namaste. Voel na.

Veel plezier ermee.



GAYATRI MANTRA

Mantra van het hart
Groet aan het Licht

Om bhur bhuva svaha

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya Dhimahi

Dhiyo yo nah prachodayat

Ik offer mijn begroeting

aan het Goddelijke Stralende Licht

in mij en in alle wezens.

Wanneer ik mediteer op dit Licht

Moge mijn geest en intellect helder, gefocust en kalm zijn

Moge ik deze overvloedige liefde voelen, en moge ik dit delen met anderen.