

CHANDRA NAMASKARA

Groet aan de maan

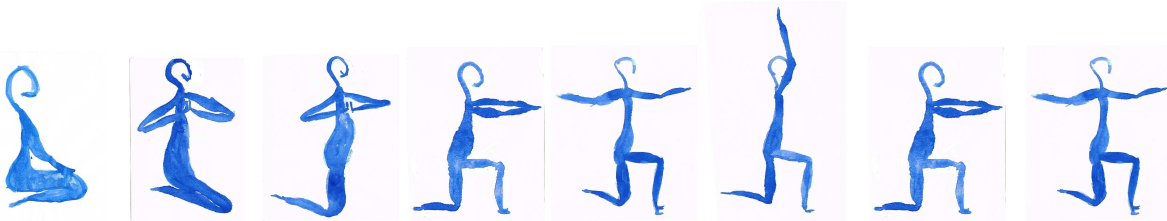
Chandra= maan

Namaskara= groet

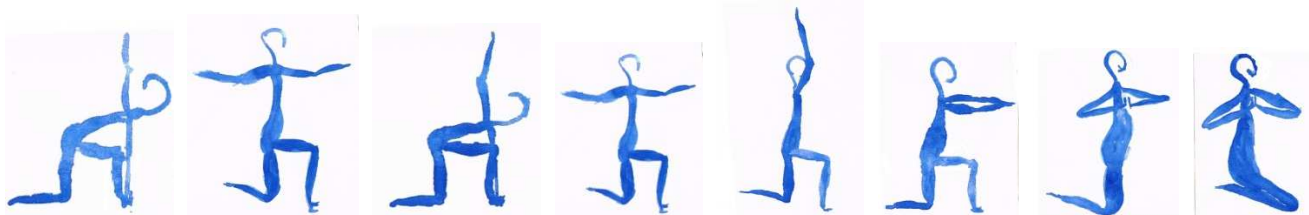
Door de maangroet regelmatig te beoefenen, bereik je kalmte en evenwicht. Het geeft je het vermogen je aan te passen aan wat het leven van je vraagt.

Om deze sequentie nog krachtiger te maken, kun je visualiseren dat je, gedurende de hele oefening, baadt in het maanlicht.

Wanneer je last hebt van je knieën, leg dan een kussentje of opgevouwen deken onder je knieën.

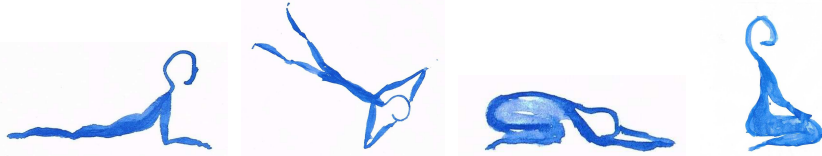


1. Je begint in de diamanthouding (zittend op je hielen), handen op je knieën. Neem even de tijd om je een prachtige, ronde, volle maan voor te stellen. Voel hoe haar zachte, helende stralen over je heen stromen.
2. Leg je handen tegen elkaar in de gebedshouding (namaste) en kom overeind op je knieën.
3. Op een uitademing draai je de vingers naar voren en strek je de armen, terwijl je je rechtervoet naar voren zet, de enkel precies onder de knie.
4. Adem in en open de armen zijwaarts, tot schouderhoogte.
5. Draai op een uitademing de palmen naar boven.
6. Op een inademing breng je de armen en handen boven het hoofd, de palmen raken elkaar, armen gestrekt maar houd de ellebogen licht gebogen.
7. Beweeg op een uitademing de gestrekte armen voorwaarts naar beneden, tot op schouderhoogte.
8. Opnieuw open je de armen zijwaarts op een inademing.



9. En op de volgende uitademing zet je je rechterhand (of vingertoppen) aan de buitenkant van je rechtervoet op de grond.
10. Draai je schouders en borstkas naar links, strek je linkerhand richting het plafond en kijk naar je linkerhand. Houd de schouders zacht en ontspannen. Adem rustig door.
11. Op een uitademing draai je het gezicht terug richting de grond.
12. Span je buikspieren aan en kom op een inademing overeind, je armen zijwaarts gestrekt.
13. Adem uit en zet je linkerhand (of vingertoppen) aan de binnenkant van je rechtervoet neer. Draai je schouders en borstkas naar rechts als je je rechterhand naar het plafond strekt. Forceer de strekking niet. Adem rustig door.
14. Draai je gezicht weer richting de vloer als je uitademt.

15. Span de buikspieren en kom op een inademing overeen, armen zijwaarts op schouderhoogte gestrekt.
16. Adem uit en draai de palmen omhoog.
17. Adem in, beweeg de armen tot boven je hoofd en laat de handpalmen elkaar raken.
18. Op een uitademing laat je de armen naar voren en naar beneden zakken tot ze weer voor je zijn op schouderhoogte.
19. Trek op een inademing de handen naar je toe, zodat ze weer voor je hartcentrum in namaste rusten.



20. Adem uit en ga weer zitten in de diamanthouding.
21. Dan kom je voorover liggen op je buik, benen ontspannen naast elkaar en je handen naast je gezicht (palmen op de grond), met je duimen op ooghoogte. Ellebogen naar buiten gedraaid.
22. Op een inademing til je je hoofd op, je schouders, je borstkas, duw je jezelf verder omhoog en draai je ellebogen recht onder je schouders en houd je onderarmen op de grond. Nu sta je in de sfinx. Adem ontspannen door. Let er op dat je je nek strekt, zodat je niet met je hoofd tussen je schouders hangt.
23. Op een uitademing draai je de ellebogen weer naar buiten en breng je je bovenlichaam langzaam naar de grond.
24. Kom in de krokodil, door je voeten minimaal een heuplengte uit elkaar te leggen en de tenen naar buiten te laten wijzen, de hielen vallen ontspannen naar binnen. Leg de onderarmen op elkaar (of alleen de handen op elkaar, palmen naar beneden) en laat je voorhoofd op je onderarmen of handen rusten. Laat je hele lichaam in deze houding ontspannen. Laat met iedere uitademing steeds meer spanning los. Alsof je steeds verder in de aarde wegzinkt. Voel hoe de maan haar stralen over je rug uitstraalt, helend, verzachtend, koesterend.
25. Breng dan langzaam je benen weer naar elkaar toe, zet je handen onder je schouders en kom in de uitgestrekte kindhouding door je billen richting je voeten te duwen, terwijl je je armen gestrekt voor je op de grond houdt. Of je legt je armen naast je benen op de grond in de gewone kindhouding. Probeer je hele lichaam te ontspannen in deze houding. De kindhouding kalmeert je. Voel hoe je geest zich terug trekt en je gedachten helemaal tot rust komen.
26. Verplaats je handen naar je knieën en duw jezelf wervel voor wervel weer overeen. Nu zit je weer in de diamanthouding. Voel hoe kalm en ontspannen je geest nu is.
27. Herhaal de bewegingen aan de andere kant, nu met je linkervoet naar voren.
28. Sluit de sequentie af door in de diamanthouding te zitten (of in kleermakerszit) met je handen in namaste voor je hart. Geniet van het kalme en vredige gevoel. Voel de kracht van de stilte.

De maan heeft veel invloed op de wateren en oceanen van de aarde. Omdat ons lichaam voor 60 à 70% uit water bestaat, heeft de maan ook veel effect op ons. Niet alleen op onze fysieke gesteldheid, maar ook op onze emoties. Het heiligbeenchakra is een watercentrum bij uitstek. Ons emotioneel welbevinden, ons vermogen om te veranderen en ons aan te passen aan het leven, is afhankelijk van de balans van dit centrum. De Chandra Namaskara brengt het heiligbeenchakra weer in evenwicht. Hierdoor worden de nieren in balans gebracht en de buikorganen gemasseerd en ontspannen. De sequentie heeft een positief effect op PMS en overgangsklachten. Daarnaast werkt ze kalmerend op onze gedachten en emoties, wat ons tevreden en gelukkig maakt.