

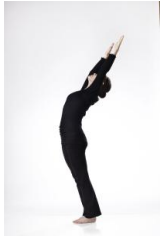
Zonnegroet (Surya Namaskar)

Stap 1



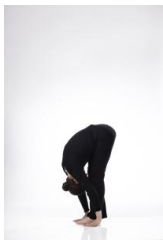
Adem kalm in en uit met de voeten/benen tegen elkaar, de handen voor de borst.

Stap 2



Adem in, breng de handen omhoog, breng je bekken naar voren.

Stap 3



Adem uit, buig voorover, handen naast de voeten, de neus naar de knieën.

Stap 4



Adem in, breng r. been naar achter, kijk recht naar voren, handen staan plat op de grond naast de l.voet, houd de rug lang, schouders laag.

Stap 5



Houd de adem vast, kom in de 'Plank' (bekken niet te hoog of laag).

Stap 6



Adem uit, kom langzaam met knieën, borst, hoofd of kin naar de vloer (zitvlak opgetild, ellebogen tegen het lichaam).

Zonnegroet (Surya Namaskar)

Stap 7



Adem in, duw met je handen je borst op, til je kruin richting plafond, kijk naar voren, de 'Cobra'.

Stap 8



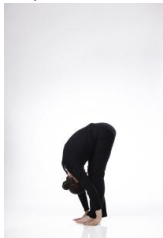
Adem uit, duw het zitvlak omhoog, strek de armen en benen, hielen zoveel mogelijk naar de vloer, de 'Hond met hoofd omlaag'.

Stap 9



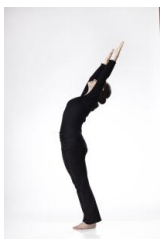
Adem in, breng r. been naar voren, kijk recht naar voren, handen staan plat op de grond naast de r. voet, houd de rug lang en schouders laag.

Stap 10



Adem uit, buig voorover, met handen naast de voeten, de neus naar de knieën.

Stap 11



Adem in, breng de handen omhoog.

Stap 12



Adem kalm uit en in met de voeten/benen tegen elkaar, de handen voor de borst. Herhaal nu de 12 stappen met het l.been naar achteren.