

Beschrijving van de oefeningen

1. Kom staan met de voeten plat op de grond en aaneengesloten. De tenen wijzen in een rechte lijn naar voren. Maak lengte langs de achterkant van de benen tot aan de kruin en breng de kin richting de borst. Plaats de handen met de palmen tegen elkaar voor de borst.
2. Adem in en breng de handen vanuit de borst naar voren. De handen liggen over elkaar. De opening tussen de handen vormt een driehoek, het symbool voor vuur. Volg de handen in een beweging tot boven het hoofd en buig licht achterover.
3. Adem uit en buig naar voren en volg hierbij de handen tot ze iets boven de grond komen. Plaats de handen om de onderbenen of enkels.
4. Adem in en plaats de handen naast de voeten op de grond en zet met het linkerbeen een flinke stap naar achteren. Til het hoofd op en kijk schuin omhoog.
5. Adem uit en plaats het rechterbeen naar achteren, op gelijke hoogte van het linkerbeen. De voeten zijn uit elkaar. Breng het zitvlak omhoog en vorm de hond-houding.
6. Adem in en breng tegelijk de knieën en de borst naar de grond. Steun op de handen en richt de borst en het hoofd omhoog. Vorm hierbij de cobra-houding.
7. Adem uit en kom terug in de hond-houding.
8. Adem in en stap met het linkerbeen naar voren. Richt het hoofd en de borst omhoog, kijk omhoog en houdt de adem vast.
9. Stap met het rechterbeen naar voren en plaats deze op gelijke hoogte van het linkerbeen. De voeten breng je zo dicht mogelijk bij elkaar.
10. Je richt het zitvlak omhoog en maakt lengte langs de achterkant van de benen richting de zitbotjes. Plaats de handen om de onderbenen of de enkels en adem uit.
11. Laat de handen los en leg ze gevouwen op elkaar. Kijk naar je handen en volg op een inademing de handen omhoog. Buig licht achterover.
12. Op een uitademing plaats je de handen met de palmen naar elkaar toe gevouwen voor de borst. Indien gewenst kan nu opnieuw de zonnegroet ingezet worden waarbij je kiest uit totaal 3x of 7x achter elkaar in een stevig tempo.

Na de zonnegroet ontspan je kort door op je rug te gaan liggen. Bij voorkeur de zonnegroet 's morgens uitvoeren op een nuchtere maag. Niet oefenen tijdens de menstruatieperiode of gedurende een zwangerschap.