



Maangroet

Korte inleiding

De maangroet is een zeer geschikte oefening om aan het eind van de dag tot rust te komen. De groet aan de maan moet je rustig doen, losjes en met aandacht uitvoeren. Je brengt met deze oefening een groet aan de maan, de snelst bewegende planeet in astrologisch opzicht en symbool van de ziel. De maangroet is geen achter elkaar uitvoeren van houdingen, je moet er niet in stilstaan. Het is een doorgaande beweging als Tai-chi. De bewegingen zijn langzaam, gelijkmatig, zonder plotselinge versnellingen of vertragingen. De uitvoering van een groet aan de maan kan twee tot twaalf minuten duren. Je kunt deze groet meerdere malen herhalen. In de rechtopstaande houding wordt de wervelkolom in de zes anatomisch mogelijke richtingen bewogen: voor- en achteroverbuiging, torsies naar links en rechts en zijwaartse buigingen naar rechts en links, vooraf gegaan door inveren en uitstrekken.

De uitvoering

Ga staan in een kleine spreidstand, de voeten zijn op heupbreedte geplaatst. Plaats de handen met de handpalmen tegen elkaar aan gesloten voor de borst en buig op een uitademing licht door de knieën.

Op een inademing maak je een zijwaartse beweging met je armen en teken je een volle maan in de lucht. Uitademend kom je weer terug en plaats je de handen achter op rug aan de bovenkant van het bekken.

Adem in en breng het lichaam buig licht achterover. Uitademend kom je voorover en laat je de armen ontspannen langs het lichaam handen. Je hoofd en nek zijn ontspannen en wijzen naar de grond.

Op de kracht van de inademing kom je met een rechte rug weer tot staan met een opgerichte wervelkolom. De armen hangen ontspannen langs je lichaam en de schouders zijn naar achteren en rusten ontspannen.

Draai nu op een inademing in een torsie naar links en kijk over je linkerschouder, kom terug naar het midden en ga ook de andere kant op. Voel hierbij de lengte van de wervelkolom en maak je lang naar de kruin. Kom weer terug in het midden, hoofd in het midden, je blik is naar voren.

Breng je aandacht naar de linkerarm. Op een inademing breng je de linkerarm zijwaarts omhoog langs je hoofd en buig je op een uitademing licht naar rechts (halve maan). Voel de strekking in je linkerflank. Kom terug met de arm langs het lichaam. Dan gaat je aandacht naar je rechterarm. Breng deze zijwaarts gestrekt omhoog totdat deze langs je hoofd gestrekt is. Op een uitademing buig je naar links. Adem in en kom rechtop en laat de rechterarm weer langs je lichaam hangen.

Begin nu weer met het sluiten van de handen voor de borst en doe de maangroet zo enkele malen achter elkaar, eventueel kun je op de achtergrond licht klassieke muziek draaien van bijv. piano, fluit en/of viool.