

ParkinZonnegroet

Doe deze serie iedere dag als je opstaat en merk op hoe je je voelt na een paar weken.

De groet:

- 1) Sta in de berghouding. Strengel je handen in elkaar voor je lichaam en draai de handpalmen naar beneden. Breng je handen met een ruim gebaar boven je hoofd; rek goed uit, laat de handen los en breng ze rustig zijwaarts omlaag.
- 2) Strengel je handen weer in elkaar voor je lichaam met de handpalmen omlaag, buig dan je knieën en breng je handen met de palmen naar de grond. Kom rustig omhoog en breng de ineengestrengelde handen boven het hoofd, laat de handen los en breng ze zijwaarts naar beneden.
- 3) Strengel je handen nogmaals ineen en draai de handpalmen omlaag. Breng de handen met een ruim gebaar boven je hoofd, rek jezelf goed uit en buig dan je bovenlichaam naar links. Kom terug naar het midden en buig naar rechts. Kom terug naar het midden en buig achterover, daarna vanuit de heupen voorover. Hang even uit en laat de handen los.
- 4) Kom aan de kruin overeind met je armen gestrekt voorwaarts en draai het bovenlichaam naar links. Kom terug naar het midden en draai naar rechts. Terug naar het midden, handen los.
- 5) Breng je handen achter je rug en strengel ze ineen. Druk de schouderbladen tegen elkaar aan. Breng je handen achter je rug omhoog, vervolgens buig je vanuit de heupen voorover, neem je handen mee omhoog. Kom aan de kruin overeind, laat je handen los en ontspan in de berghouding. Adem een keer rustig in en uit.
- 6) Kom in een spreidstand staan. Draai je linkervoet naar buiten en de rechtervoet iets naar binnen. Breng de handen zijwaarts op schouderhoogte, handpalmen naar beneden. Kijk over de linkerhand heen, buig de linkerknie. Adem een keer in en uit, voel de kracht van deze heldenhouding. Buig met je bovenlichaam naar voren en breng je linkerhand richting je linkerknie, je rechterhand omhoog. Kijk omhoog naar je rechterhand. Kom weer rechtop en breng je handen naast je lichaam en strek je linkerbeen.
- 7) Blijf in spreidstand staan, draai de rechtervoet uit en de linkervoet iets naar binnen. Breng de handen zijwaarts op schouderhoogte, handpalmen naar beneden. Kijk over de rechterhand heen, buig de rechterknie. Adem een keer in en uit, voel de kracht van deze

heldenhouding. Buig met je bovenlichaam naar voren en breng je rechterhand richting je rechterknie, je linkerhand omhoog. Kijk omhoog naar je linkerhand. Sta even krachtig en sterk, kom dan weer rechtop in de berghouding. Adem een keer rustig in en uit.

- 8) Blijf in de spreidstand, zet je voeten schuin naar voren en breng de handen zijwaarts omhoog op schouderhoogte, handpalmen omhoog. Buig je knieën en ellebogen. Kom rustig omhoog, terug in de berghouding.
- 9) Breng je linkervoet naar voren met de tenen op de grond en strek je linkerbeen. De handpalmen wijzen naar voren, spreid de vingers breed. Breng voet en handen terug. Vervolgens rechtervoet naar voren met de tenen op de grond en een gestrekt been, handpalmen wijzen naar voren met gespreide vingers, daarna voet en handen terug.
- 10) Breng nu je linkervoet opzij met de tenen op de grond, handen zijwaarts op schouderhoogte met de handpalmen omhoog. Breng voet en handen terug. Breng nu de rechtervoet opzij met de tenen op de grond, handen zijwaarts omhoog op schouderhoogte met de handpalmen omhoog. Breng voet en handen terug.
- 11) Breng vervolgens je linkervoet naar achteren met de tenen op de grond, je rechterhand via de voorkant schuin omhoog en kijk naar de rechterhand. Breng voet en hand terug. Breng de rechtervoet naar achteren met de tenen op de grond, de linkerhand via de voorkant schuin omhoog, kijk naar de linkerhand. Breng voet en hand terug.
- 12) Breng als laatste de handen met een ruim gebaar boven het hoofd, buig achterover en kom vanuit de heupen voorover. Kom rustig aan de kruin omhoog met de handpalmen tegen elkaar, breng de handen voor de borst.

NAMASTÉ! Je hebt de ParkinZonnegroet volbracht!

