Oktober 2016/ oktober 2017

Suryanamaskara

Zonnegroet
Surya = zon namaskara = doen van namas, oftewel het betuigen van eer.
Vitaliserende, versterkende techniek binnen de yogaleer.
Het is eeuwenoud…
Er komt veel warmte/vuur (agni) vrij tijdens het beoefenen.
Je kan de zonnekracht in jezelf gaan voelen.

Bij voorkeur als volgt beoefenen (dus niet verplicht… zoek je eigen weg):

- Doe de zonnegroet in de ochtend tijdens of na zonsopgang
- Zorg voor een warm lichaam / douche of oefening daarvoor.
- Op een nuchtere maag
- Niet beoefenen of zeer licht bij menstruatie of zwangerschap
- Werk toe naar een serie van 12 keer aaneensluitend. Begin met 5 keer, naar 7 keer.

De werking van Suryanamaskara is er op meerdere gebieden

- De mantra's zorgen voor beteugeling van het denken en volledige concentratie
- Correctie van de wervelkolom, heiligbeen, lendenwervels en borstwervels.
- Rekken van de muscules iliopsoas en soepel maken van het bekken.
- Adem, hart, bloedsomloop en lymfevatenstelsel gaan als 1 geheel werken. Door de verdieping van de adem zal het hart intensiever gaan pompen. De beweging van het middenrif gecombineerd met de lichaamsbewegingen zal de lymfestroom activeren.
- Na langer beoefenen betere stoelgang en verbeterde werking van de nieren. Stap altijd met links naar achter en met links naar voren om de loop van de darmen te volgen.
- Fysiologische effecten – door de werking van het sympatisch en parasympatische stelsel (ingewikkeld om helemaal uit te leggen) begin je ontspannen en toch actief aan de dag.

Het is geen gebed, maar een groet.
Zonnegroet werkt vooral op het 1^{e} chakra nivo (veiligheid basis fundament) en het 3^{e} chakranivo (ego en wilskracht) en legt een basis naar het 4^{e} chakra (hart, liefde, barmhartigheid)

Adem en mantra's bij de Zonnegroet

Opening. Staan met de voorvoeten uit elkaar, armen langs het lichaam.
Inademend handen zijwaarts omhoog brengen, boven het hoofd handpalmen tegen elkaar *AUM Rang Raviyaye Namah (hardop)*
Uitademend handen langzaam laten dalen, duimen midden tussen de wenkbrauwen. *AUM Rang Raviyaye Namah*.
Handen laten dalen, duimen voor de hartstreek. AUM Rang *Raviyaya Namah.*

1. Staan voeten in V (begin), duimen en wijsvingers in een driehoek, schep je handen naar voren, adem in de buik.
Aditya *nakomeling van Aditi, waar de zon 1 van is.*

2. Breng de handen boven je hoofd, de adem gaat mee omhoog, houdt vast,
Divakara *hij die de dag maakt.*

3. Uitademend vanuit de heupen vooroverbuigen en handen naast de voeten plaatsen, tanghouding.
Bhaskara *hij die maakt dat alles zichtbaar wordt.*

4. Inademend met de linkervoet naar achter stappen, bekken laag, hoofd op.
Prabhakara *hij die maakt dat alles stralend tevoorschijn komt.*

5. Adem vasthouden, rechtervoet naast de linker plaatsen, hondhouding met hoofd omlaag.
Sahasransu *duizend stralen, de machtige*

6. Adem uit, buig de knieën, breng je borst en kin naar de grond.
Trilochana *hebbende 3 ogen, de zon de ogen en het derde oog chakra*

7. Inademend kom naar voren, maak de borst ruim, kijk schuin omhoog.
Haridasvacha *met de kleur van het vurige paard*

8. Houd de adem vast, ga terug naar de hondhouding.
Vibhava-vasu *de uitbundig schijnende.*

9. Adem vast, stap je linkervoet tussen je handen.
Dinakrita *hij die maakt dat alles schijnt en verrot*

10. Plaats de rechtervoet bij, tanghouding, adem uit.
Dvadasatmaka *hij die 12 zielen heeft.*

11. Duimen en wijsvingers tot een driehoek. Adem in, schep je handen boven je hoofd, strek uit.
Triyomurti *bewustwording van drievoudige manifestatie Brahma, Vishnu en Vishnu.*

12. Uitademend handen voor de borst brengen, handpalmen tegen elkaar.
Surya *de zon.*

Oefeningen ter opwarming voor de zonnegroet

Onderstaande oefeningen sluiten vooral aan bij de zonnegroet.
Maar je kan ook je gewone yogaoefeningen gebruiken als opwarming.

Ademoefening
Zet je benen wijd gespreid neer, vooorvoeten naar buiten gedraaid.
Buig je knieën licht en plaats je handen boven je knie met de duim aan de binnenkant van je bovenbeen en vingers aan de buitenkant.
Leun hierbij op je armen, zodat je handen genoeg grip hebben.
Ontspan je schouders.
Maak lengte naar de kruin.
Adem uit en trek je buik actief in met de navel naar je wervelkolom.
Adem in, voel hoe de adem in de je buik stroomt en naar beneden ontspant.
Adem langzaam uit en trek de navel naar binnen.
Inademing diep in de buik laat de buik ontspannen naar onderen vallen.
Adem rustig uit, trek je navel actief naar binnen.
Ga zo door tot je het voldoende vindt.

Bekken cirkelen
Plaats je handen breed achter op het bekken.
Strek je uit naar de kruin, kijk recht voor je.
Begin met cirkelen terwijl je de kruin stil houdt.
Begin eerst rustig met cirkelen.
Adem in, cirkel naar voren en maak een holle rug.
Adem uit, cirkel naar achteren en maak een ronde rug.
Maak de beweging groter en dynamischer…laat de adem los...neem de linkerheup en de rechterheup mee in de beweging. Wanneer je het voldoende vindt kom je naar het midden.
Cirkel de andere kant op.

Driehoekshouding
Maak een wijde spreidstand met je voeten naar voren gericht.
Hang ontspannen voorover, knieen licht gebogen, ontspannen in de onderrug.
Handen met geopende handpalmen onder je. Adem uit kijk in je handen
Adem in plaats je handen op de grond, duw jezelf omhoog op heuphoogte. Adem uit.
Inademend draai je linkervoet naar binnen, je rechtervoet draai je op de hiel naar buiten.
Adem uit.
Adem in, kom aan de kruin omhoog, ter hoogte van de wervelkolom
Adem uit, bring de neus richting de knie, maak contact tussen je buik en je bovenbeen.
Buig hiervoor je knie licht.
Adem in, til je hoofd in verlengde met de wervelkolom en op de uitademing kom je naar beneden, je hoofd breng je naast je knie.
Adem in, kom in horizontale lijn.
Adem uit, met je hoofd naast je knie, maak goed contact tussen buik en bovenbeen.
Adem in via de buik naar het bekken, visualiseer dat je naar je rechterzitbeentje tot ademt.
Adem uit en ontspan. Doe dit nog 2 keer.

Wissel van kant.

Tanghouding
Plaats de voeten smaller dan heupbreedte.
Pak met je ene hand je ander beet. Adem uit.
Inademend breng je je handen voorlangs omhoog, strek je vanuit je lies naar je vingertoppen. Volg je hand met je aandacht.
Op de uitademing kom je vanuit je heupen naar voren, volg je handen.
Pak achter je enkels beet.
Je buik maakt contact met je bovenbeen, buig je knieën als dit nodig is.
Adem in, handen op elkaar en schep de handen omhoog, strek je uit vanuit je lies naar je vingertoppen.
Adem uit, kom vanuit je heup naar voren.
Pak je enkels, maak contact tussen buik en bovenbeen.
Adem in, schep de handen omhoog, strek je uit.
Adem uit, kom naar voren.
Pak de enkels vast, maak goed contact tussen onderarm en kuit.
Maak goed contact tussen buik en bovenbeen. Buig hiervoor de knieen zonodig.
Adem in vanuit de buik naar de achterkant van het bekken.
Ontspan wanneer je uitademt. Laat vanuit de kruin los naar de aarde.
Laat de enkels los en kom met een scheppende beweging omhoog.
Breng je armen rustig zijwaarts omlaag.

(Bij duizeligheid kijk je naar links en rechts 2 x)

Heldhouding
Plaats je voeten op heupbreedte.
Zet in deze lijn een grote stap naar voren en met de andere voet een stap naar achteren.
Draai je heup recht.
Strek je hiel weg, trek je schaambeen op en voel hoe je vanuit je hiel uitstrekt.
Plaats je handen op je flanken, pink op de laatste rib en duimen onder je borst.
Je blik is naar voren gericht.
Adem in, breng het bekken omlaag.
Adem uit, kom iets omhoog.
Adem in breng het bekken omlaag.
Adem uit, iets omhoog
Adem in breng het bekken omlaag en blijf zo staan.
Adem in via de buik, naar diep in het bekken, naar de flanken en ruim naar de borst.
Voel bij de inademing je handen uitzetten naar buiten en bij de uitademing je handen naar binnen komen.

Hurkhouding
Ga gehurkt zitten met zonodig een verhoging onder je hielen.
Wieg jezelf van voor naar achteren.
Kom naar het midden en adem goed in en uit.
Voel de adem instromen naar de buik en de achterkant van het bekken.
Voel je vanuit de staartbeen loslaten naar de grond bij de uitademing.

Duifhouding
Ga eerst in de kathouding zitten, op je knieen en je handen.
Breng je rechterknie naar voren tussen je handen.
Rechterhiel gaat richting linkerschaambeen.
Kracht komt vanuit je onderrug, handen worden licht belast.
Adem in strek je uit naar de kruin.
Adem uit kom naar voren.
Adem in kom omhoog.
Adem uit naar voren komend.
Adem in omhoog
Adem uit vanuit de kruin ruime beweging naar voren en blijf zo zitten.
Adem uit en breng je onderarmen naar voren, leunend op je ellebogen, met je handen ineengestrengeld.
Adem rustig in en uit, voel de rekking aan de achterkant van het bekken. Voel hoe je kan loslaten in de houding tijdens de uitademing. Zoek de rekking op bij de inademing en laat los bij de uitademing.

Tatjana Hoek
Ambulatorium