Groet aan de maan

Zuiverend en ontspannend

De 'Groet aan de maan' is een heel zachte, fijne reeks die prima gedaan kan worden voor het slapen gaan. De reeks bestaat uit een achttal eenvoudige houdingen die staande worden uitgevoerd. Het ritme van de adem is de maatstaf voor de houdingen. Eigenlijk gaat het niet om de houdingen zelf, maar om de zachte beweging van de ene naar de volgende houding, waardoor een vloeiende beweging ('flow') ontstaat. Eerst worden vier houdingen uitgevoerd, waarna een ruststand wordt ingelast, en daarna volgen opnieuw vier houdingen.

Je kunt de ademaanwijzingen, die in de tabel tussen haakjes staan, in eerste instantie overslaan.

zijkant	voorkant	adem	beweging/houding
		Concentreer je even op de ademhaling. Adem dan rustig en diep IN, en…	Uitgangshouding is de tadãsana, met de voeten iets uit elkaar.
		UIT *(en in…* *en uit…)*	Op uitademing buig je lichtjes door de knieën en laat het hoofd een beetje naar voren hangen.
		IN *(en uit…* *en in…)*	Op inademing maak je jezelf lang en strek je de armen naar boven toe uit, handpalmen omhoog. De blik is omhoog gericht.
		UIT *(en in…* *en uit…)*	Op uitademing rol je voorover af en laat bovenlichaam en armen los omlaag hangen.
		IN *(en uit…* *en in…)* UIT *(en in…* *en uit…)*	Op inademing kom je terug omhoog door de wervels op te rollen. Tegen het einde van de inademing, als je bijna weer recht staat, zet je de handen achter op de heupen, vingers omlaag gericht. De beweging gaat door en… Op uitademing buig je achterover waarbij je met de handen op het bekken leunt, zodat de rug niet te zwaar wordt belast. Je kijkt hierbij omhoog.

		UIT en IN	Op inademing richt je jezelf weer op. Laat de armen hangen. Adem uit, en adem weer in. Blijf zo een volledige ademhaling rechtop staan (tadãsana).
		UIT *(en in…* *en uit…)* IN	Op de volgende uitademing draai je vanuit de schouders zover mogelijk naar rechts, het hele lichaam doet mee in de draaiing. Op inademing draai je terug naar het midden. De beweging gaat door en…
		UIT *(en in…* *en uit…)* IN	Op uitademing draai je vanuit de schouders zover mogelijk naar links, het hele lichaam doet mee in de draaiing. Op inademing draai je terug naar het midden.
		UIT *(en in…* *en uit…)* IN	Op uitademing kantel je met het bovenlichaam zijwaarts naar rechts, waarbij je het hoofd, de beide schouders en armen helemaal los laat hangen. Op inademing kom je terug recht. De beweging gaat door en…
		UIT *(en in…* *en uit…)* IN	Op uitademing kantel je met het bovenlichaam zijwaarts naar links, waarbij je het hoofd, de beide schouders en armen helemaal los laat hangen. Op inademing kom je terug recht.
		Adem rustig door, terwijl je van de uitwerking nageniet… *Of ga verder met herhalingen*	Blijf even rustig staan in tadãsana en herhaal de reeks een- of tweemaal.

De gehele reeks kan op het tempo van de adem worden uitgevoerd, waarbij steeds op de volgende in- of uitademing ook meteen de volgende beweging volgt. Doe de reeks 5 tot 10 keer achter elkaar.

Een andere manier is om in elke houding even te blijven staan en daar een extra ademhaling toe te voegen. Dus waar de beweging begint op inademing wordt een uitademing en een inademing toegevoegd. En een beweging die begint met een uitademing krijgt een inademing en een uitademing toegevoegd. Dit heeft een verdiepend en verzachtend effect op de gehele reeks. *Deze extra ademhalingen staan in de tabel tussen haakjes vermeld.*

Goede nachtrust gewenst!