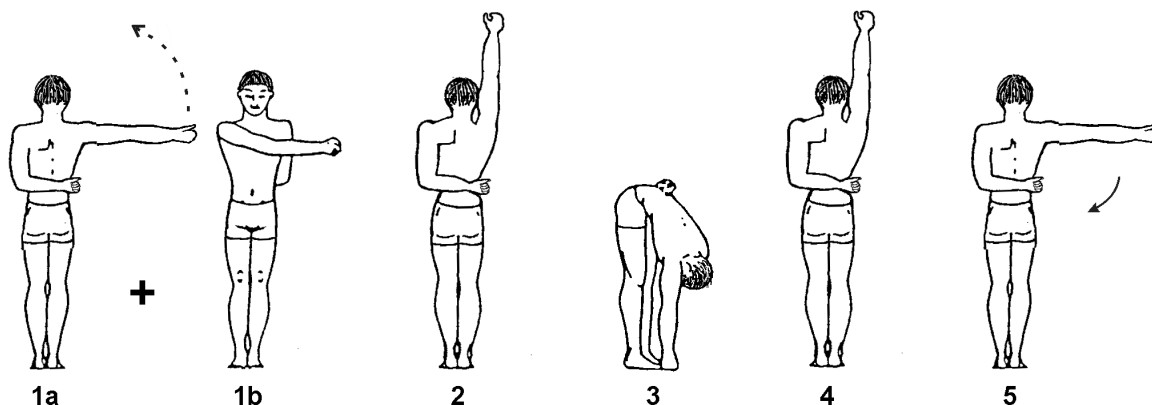


Egyptische yoga streeft erna om balans te brengen tussen hemel en aarde. Ze kenmerkt zich door zowel de kracht van het lichaam als de kracht van de geest bij de oefeningen te betrekken. Hemel en aarde komen samen in de mens.

Egyptische Zonnegroet 1

(met affirmaties - schuin gedrukt - die je in gedachten uitspreekt)

...Fijn om te doen als je weinig energie hebt (in de maanden januari en februari b.v.) of moeite met je concentratie-vermogen; je komt (weer) in je kracht...



Je staat rechtop met de armen langs het lichaam en het gezicht naar de zon gericht. Vervolgens doe je in volgorde de houdingen die hierboven zijn afgebeeld:

1: Bundelen van energie door de linker arm op de rug te brengen en de rechter horizontaal zijwaarts; maak vuisten met de duimen naar buiten! Voel de kracht in jezelf!
Rechterarm **6 keer van buiten (1a) naar binnen(1b)** rondcirkelen: “*de geest daalt af in de materie*”.
Sluit de ogen en doe het voor de 7^{de} keer mentaal, om de kracht van de geest te trainen.
Vervolgens **6 keer andersom cirkelen (van binnen naar buiten)** en de 7^{de} keer mentaal:
“*in harmonie met het goddelijke komen*”.

2: Rechterarm omhoog : “*Ik breng mijn kracht in verbinding met de hemel*”.

3: “*Ik breng mijn kracht in verbinding met de aarde*”.

4: “*Ik breng mijn kracht in verbinding met de hemel*”.

5: arm zijwaarts en omlaag.

Draai een **kwartslag linksom**. Doe hetzelfde opnieuw. Zo vinden de bewegingen naar al de windrichtingen plaats (= totaal 4 keer linksom draaien).

De stand van de voeten is niet zo belangrijk.

6: “Wissel de armen” en herhaal hetzelfde, maar nu rechtsom draaiend!
(linker- en rechterhersen helft worden in evenwicht gebracht)

Slot: leg de handen op de navel (het ‘zelf’) met de vingers naar beneden.
Sluit de ogen en voel rustig na.