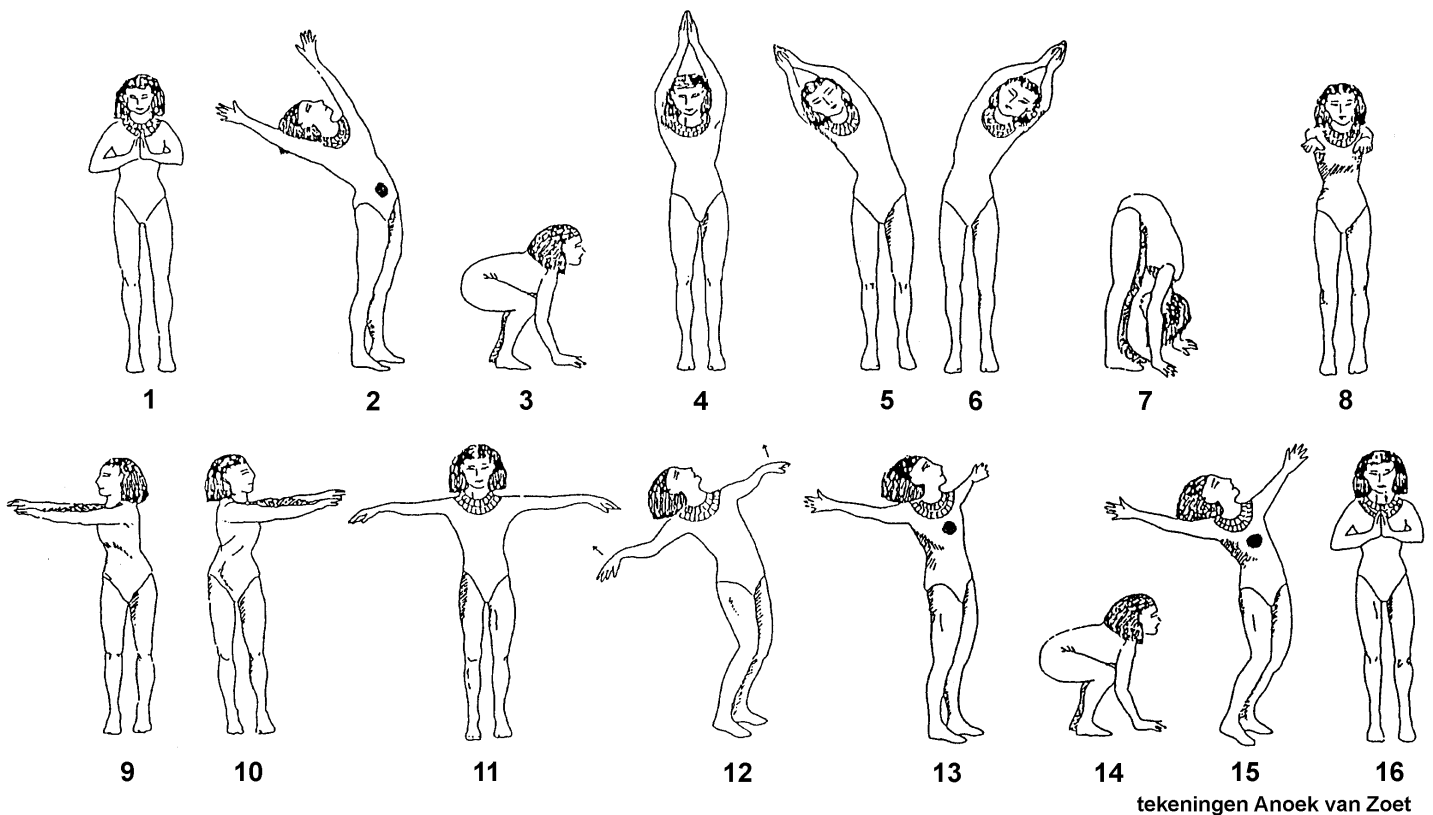


“Als je rechtop staat, sta dan rechtop: verticale, strakke lijnen, zijn de krachtigste verbindingen tussen hemel en aarde.”

Egyptische Zonnegroet 2

... voor een goed begin van de dag ...



tekeningen Anoenk van Zoet

1: Neem de beginhouding aan en sluit de ogen. Ervaar jezelf als mens tussen de hemel en de aarde: voel je kruin, de driehoek onder je voeten, wees gecentreerd in je hart... Rustig ademen. In: handen 3 tellen stevig tegen elkaar / Uit: ontspannen. (3 keer herhalen)

2: In: armen eerst naar voren, dan omhoog, bekken naar voren, kijk naar handen: “hemel hier ben ik”

3: Uit: voeten en handen plat op de grond: “aarde hier ben ik” (kijk naar voren)

4: In: lichaamsgewicht op voorste helft van de voeten, vingers strak omhoog: “ik ben in mijn kracht”

5: Uit: zijwaarts naar rechts / In: weer omhoog

6: Uit: zijwaarts naar links / In: weer omhoog: “ik ben flexibel” (beide kanten 2 keer)

Uit: vanuit bekken met lange rug voorover naar **7** (hoofd laten hangen)

In: omhoog naar **8**, met armen flink naar voren strekken

9: Uit: torsie naar rechts, hoofd rechtop, ogen horizontaal, kijk voorbij de achterste hand / Inademen terugkomen

10: Uit: torsie naar links, etc. (beide kanten 2 keer)
Vanuit de tweede linker-torsie op inademing naar **11**

12: Zuchtend uitademen en ontladen met kaken los, hoofd los, licht door knieën zakken, armen losjes buigen, handen laten hangen: “ik laat alles los wat teveel is”

13: In: armen krachtig zijwaarts naar achteren en borst naar voren: “ik groet de zon” (= ik kan ‘het vuur’ toelaten, omdat ik bewust heb losgelaten)

14: Uit: “ik groet de aarde” (kijk naar voren)

15: In: “ik groet de hemel”

16: Uit: handen losjes bij elkaar / sluit de ogen en voel rustig na...