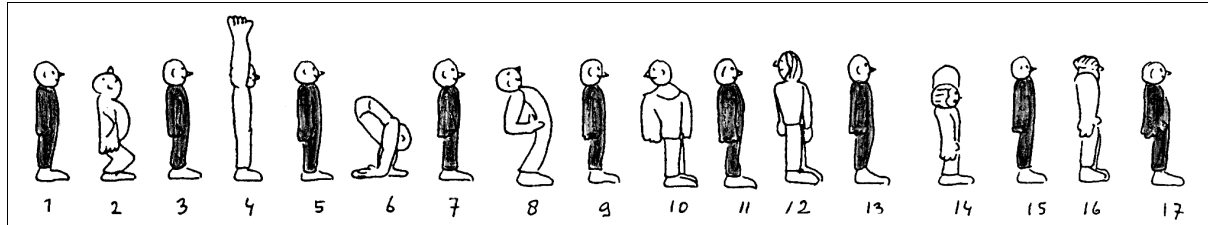


Chandra Namaskar

Groet aan de maan.



- | | | | |
|---|-------------------|----|--------------------------------|
| 2 | inveren | 10 | torsie naar rechts |
| 4 | strekstand | 12 | torsie naar links |
| 6 | vooroverbuiging | 14 | zijwaartse buiging naar rechts |
| 8 | achteroverbuiging | 16 | zijwaartse buiging naar links |

'De groet aan de maan' is een serie opeenvolgende houdingen, met aan het begin en eind en tussendoor steeds een rechtopstaande houding (Tadasana*). De serie moet rustig, losjes en met aandacht worden uitgevoerd. Het is geen achter elkaar uitvoeren van houdingen. Je moet er niet in stilstaan. De bewegingen zijn langzaam, gelijkmatig en zonder plotselinge versnellingen of vertragingen. Alle bewegingen beginnen in het bekken.

'De groet aan de maan' is een rustgevende yoga-serie, waarvan je de bewegingen kunt zien als een soort van meditatie.

Bewegingsanalyse:

In de rechtopstaande houding wordt de wevelkolom in de zes anatomisch mogelijke richtingen bewogen: vooroverbuiging, achteroverbuiging, torsies naar rechts en naar links en zijwaartsbuigingen naar rechts en naar links. Hieraan vooraf gaan 'inveren'(2) en uitstrekken(4).

Opmerking bij figuur 2:

Sta met je hielen, stuit en kruin recht boven elkaar, terwijl je knieën en romp naar voren gebracht zijn. De hielen op de vloer houden. Tegen een muur oefenen om aan te leren is geschikt.

*

De Tad-āsana is geen natuurlijke houding, maar dient om het lichaam onder controle te krijgen.