

ad 'Groet aan de Maan':

Onderstaande tekst en gedicht zijn een kleine aanvulling op 'Chandra Namaskar' (Groet aan de maan) zo die in de les behandeld wordt.
Chandra = schijnen. Namaskar = groet.

Het kenmerk van de 'maangroet' is haar rustige bewegingen die je bij voorkeur 's avonds uitvoert met als doel de zelfvervreemding te doorbreken door het lichaam rustig en bewust op een bepaalde manier te activeren.

De maan - astrologisch gezien de snelst bewegende planeet - staat symbool voor de menselijke ziel: als de 'maangroet' met volle aandacht wordt uitgevoerd, brengt hij je er dichter bij.

Een variant op de torsie uit de serie:

Bij de torsie naar rechts, wordt in één beweging de linkerhand geopend voor de buik geplaatst en de rechterarm op schouderhoogte naar achteren gebracht en kijk je naar je rechterhand.
En omgekeerd.

De voorste hand is een uitdrukking voor het heden, de achterste voor het verleden.
In gedachten spreek je uit bij dit gebaar:

"Ik sta open voor het heden en rustig en open voor het verleden".

gedicht:

Het licht en de waarheid

Onder een donkere hemel, aanschouw ik het licht van de maan
en vraag me af, hoe het zit met het licht in mij.....
"Ik ben het licht en de waarheid" werd er gezegd.

In mij, huizen een lichte en een donkere kant.
Deels leef ik bewust, deels onbewust in het donker, waar
onrust regeert en verwarring, angst en pijn, de meester zijn.

Maan: symbool voor licht dat zich opdringt aan het donker
om de mens bewust te maken van wat er onder zijn oppervlakte leeft.
Hoe weet ik de waarheid over mijzelf?

Mijn hart, mijn verstand en de juiste woorden
zijn de instrumenten die ik heb om te sleutelen aan mijn werkelijkheid,
met het doel, haar lichter te maken.

Dag maan,
bedankt dat je mij wakker hebt gekust.

Amy Groen