

Groet aan de maan: Chandra Namaskar.

De groet aan de maan bestaat uit enkele bewegingen die in een zeer rustig tempo worden uitgevoerd; 10 tot 15 minuten om de volledige cyclus uit te voeren. Het is evenwel van belang om tijdens de bewegingen steeds in beweging te blijven, hoe minuscuul deze beweging ook is. Tijdens de oefening is de aandacht volledig gericht op het volledige lichaam waarbij gestreefd wordt naar een evenwichtige spiertonus. Enkel die spieren die voor de beweging noodzakelijk zijn worden in die mate aangespannen dat de beweging sierlijk kan worden uitgevoerd, niet meer en niet minder. De spieren die niet noodzakelijk zijn voor de beweging blijven ontspannen. De ademhaling geschiedt in een rustig ontspannen tempo, misschien iets dieper dan normaal.



1. Uitgangshouding.

We gaan staan met de voeten ongeveer op de breedte van de heupen uit mekaar. De armen hangen ontspannen naast het lichaam en de handpalmen zijn naar voren gekeerd. Het volledige lichaam is ontspannen (schouders, knieën, aangezicht, nek). Het gewicht van het lichaam is gelijkmatig verdeeld over de beide voeten en de volledige voetzolen. De ademhaling is ontspannen.

2. Door de knieën buigen.



We buigen langzaam door de knieën terwijl de romp recht blijft. Het hoofd wordt gelijktijdig rustig achterover in de nek gebracht; de mond mag daarbij gerust openen. Laat even het hoofd ontspannen hangen en kom daarna langzaam terug in de uitgangshouding.

3. Armen zijwaarts omhoog brengen.



De armen worden zeer rustig geleidelijk aan zijwaarts omhoog gebracht. De armen zijn niet gespannen doch enkel losjes ontspannen gestrekt. De handen zijn ontspannen geopend los aan de polsen hangend, met de handpalmen naar beneden. De armen gaan omhoog, vanaf schouderhoogte draaien de handpalmen tijdens de opwaartse beweging rustig naar omhoog. Op het hoogste punt gekomen worden de handpalmen tegen mekaar geplaatst en één ademhaling worden de armen, de romp, de benen even zolang mogelijk gemaakt en heel even het lichaam volledig aangespannen. Tijdens de uitademing ontspant het lichaam zich weer, de handpalmen komen los van mekaar en langzaam worden de armen terug zijwaarts naar beneden gebracht tot ze los

ontspannen naast de romp hangen.

4. Voorwaarts buigen.



Het lichaam wordt nu volledig voorwaarts afgerold. Te beginnen met het hoofd tot de kin de keel raakt, gevolgd door de schouders en zo verder wervel voor wervel. Laat de adem zo natuurlijk mogelijk plaats vinden. Kom zodoende in een volledig ontspannen voorwaartse buiging. De benen zijn tijdens deze voorwaartse buiging gestrekt. De armen hangen tijdens deze beweging volledig ontspannen los. Ga niet verder dan het lichaam toelaat en de romp comfortabel hangt. Het hoofd hangt hierbij ook volledig ontspannen, los aan de nek.

Als je even volledig uitgehangen hebt, buig je de knieën wat en bouw je het lichaam wervel voor wervel van beneden naar boven terug op totdat je weer helemaal recht staat.

5. Achterwaarts buiging.



Rustig worden de handen in de lendenen geplaatst met de vingertoppen naar achter gericht op de lendenwervels en de duimen voorwaarts op de bekkenkam. De ellebogen worden tijdens de beweging naar achteren gedrukt. Langzaam wordt het hoofd nu naar achteren gebracht en daarna wordt de rug hol gemaakt door het bekken en de buik voorwaarts te drukken. Het gewicht van het lichaam wordt naar de voorkant van de voeten gebracht, waardoor de benen schuin voorwaarts staan, zodanig dat het lichaam één grote boog vormt vanuit de hielen tot en met het hoofd. Heel even staat het lichaam onder spanning, doch deze spanning wordt gelijk weer rustig losgelaten en het lichaam wordt terug naar de uitgangshouding gebracht.

6. Romp draaien.



Het hoofd wordt linksom gedraaid en wanneer dit niet meer verder kan wordt dit gevolgd door de schouders, en zo verder door de romp; de wervels van boven naar beneden. De benen en voeten blijven op hun plaats. Als je de uiterste draaiing (niet forceren) hebt bereikt draai je in omgekeerde volgorde terug (vanuit de lendewervels langzaam naar boven) en draai je gelijk door naar rechts. Nadien terug naar de uitgangshouding. Let erop dat de armen ontspannen los blijven hangen.

7. Zijwaartse buiging.



We laten nu het hoofd linksom zakken, de linkeroor naar de linkerschouder. Wanneer het hoofd hangt gaan we verder zijwaarts met de schouders, gevolgd door het verder afbouwen van de rug totdat we zijwaarts hangen. De romp blijft in één vlak met de benen (we buigen dus niet voorwaarts of achterwaarts). De armen hangen los aan de schouders en volgen ontspannen de buigbeweging.

Langzaam komen we terug naar de uitgangshouding en buigen verder zijwaarts door naar rechts.

Kom nadien terug naar de uitgangshouding.

8. Tadasana.

Blijf even rustig in stilte in deze ontspannen staande houding. Dit is een

ontspannen houding doch dit wil niet zeggen dat je er slordig met een overdreven kromme rug en voorovergebogen hoofd bijstaat.

Het lichaam is ontspannen, knieën, hoofd staat in evenwicht recht op de wervelkolom (het kruintje is het hoogste punt, de kin is iets ingetrokken). De schouders zijn ontspannen doch wel recht (hangen niet naar voren en beide schouders even hoog). De rug heeft zijn natuurlijke kromming (niet overdreven hol of bol) en de buik is ontspannen. De knieën zijn zeer lichtjes gebogen (dus niet op slot, knieschijf ontspannen). Het gewicht van het lichaam is gelijkmatig verdeeld over de beide voetzolen. De ademhaling vindt plaats op een volledig ontspannen manier via de borstkas, buik en iets de schouders (volledige ademhaling), iets dieper dan normaal.

VOLLEDIGE AANDACHT VOOR HET LICHAAM EN DE ADEMHALING, DE OVERIGE GEDACHTEN VOORBIJ LATEN WAAIEN ALS DE WOLKEN AAN DE HEMEL.

W.Smeeckens