

## Zonnegroet oefeningen

---

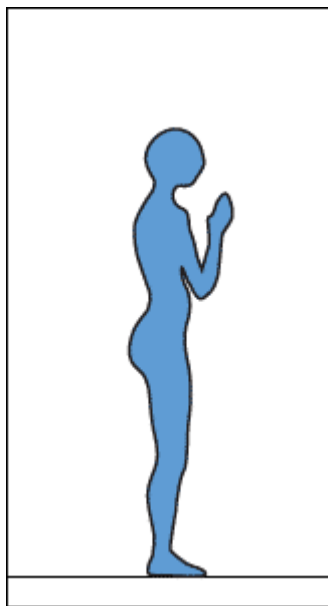
Door: J.M. van Ek  
Datum publicatie: 01-03-2007

**Begin staand in de uitgangshouding, voeten op heupbreedte, armen gebogen voor het lichaam handen op borsthoogte. Haal een paar keer rustig diep adem. Herhaal de serie waarbij je steeds de eerste voet afwisselt, je begint zo de 1e serie met het rechter been als eerste naar achter, de 2e serie met het linkerbeen als eerste naar achter.**

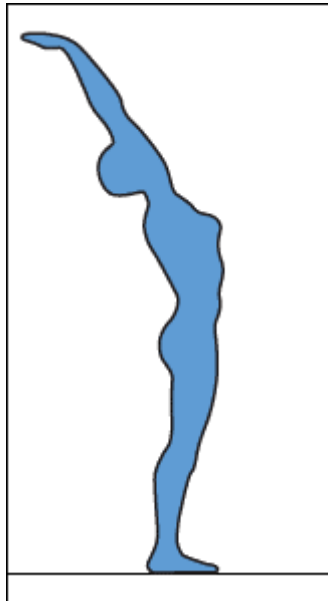
Eindig staand in de uitgangshouding, voeten op heupbreedte, handen in begin stand. Haal een paar keer diep adem. Voel rustig na.

### Begin goed met de zonnegroet

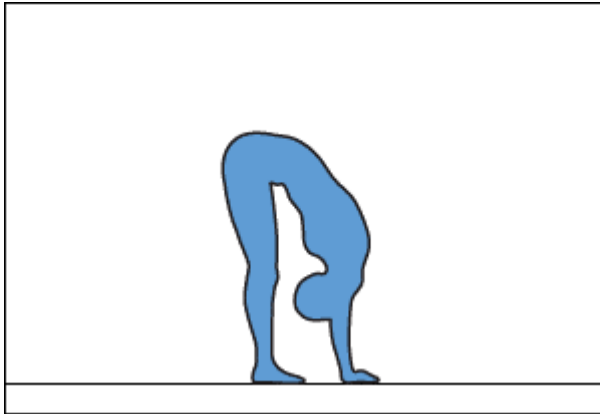
\* De zonnegroet oefeningen afbeeldingen hieronder, vallen vanzelfsprekend onder copyright. Gebruik ze daarom uitsluitend om te kunnen oefenen.



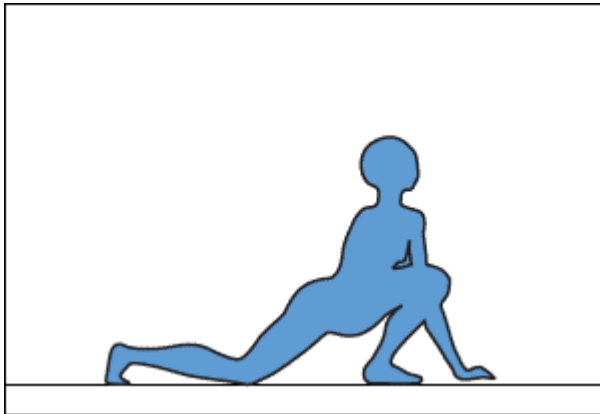
1. Begin in staande houding, voeten op heupbreedte, armen in gebogen houding, handen voor de borst. schouders laag, ontspannen ellebogen. Haal een paar keer diep adem.



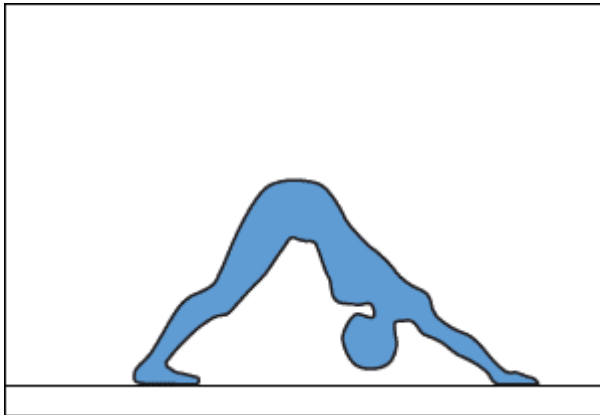
2. Op je volgende inademing breng je in de armen via opzij omhoog tot boven je hoofd en buig je rustig met je romp naar achter, zover als makkelijk en veilig voelt.



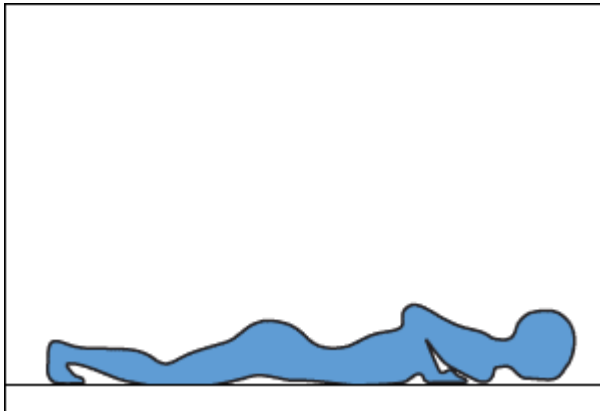
3. Terwijl je uitademt buig je voorover, met losse knieën en laat je de handen naast of schuin voor je voeten op de grond rusten.



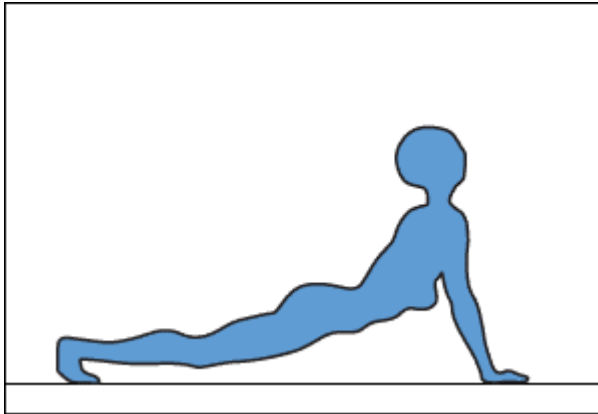
4. Adem in en strek je rechter been naar achteren. Houd de rug lang, gestrekt. Til het hoofd op.



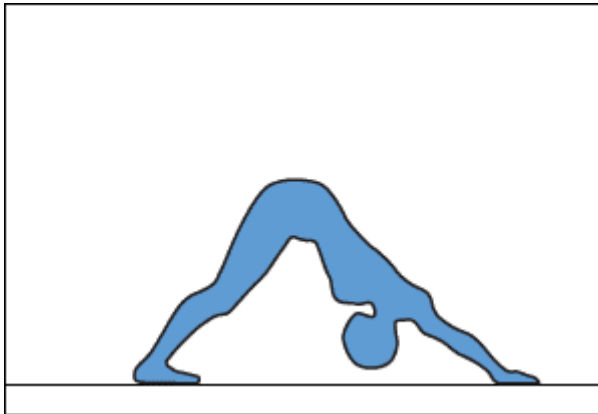
5. Adem uit en breng je linkerbeen naar achteren, duw je billen omhoog, houd je rug lang gestrekt, adem in.



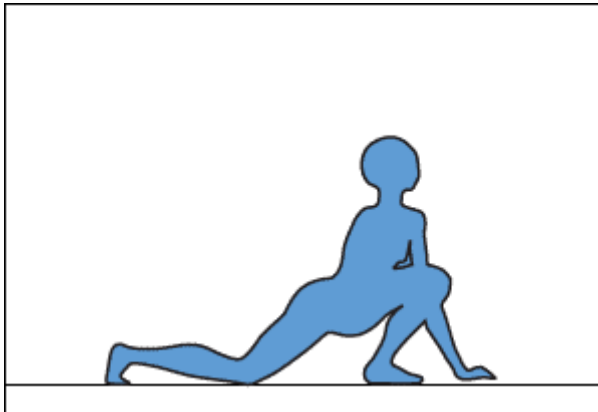
6. Adem uit en laat je zakken tot bij de grond. Alleen je handen en voeten raken de grond.



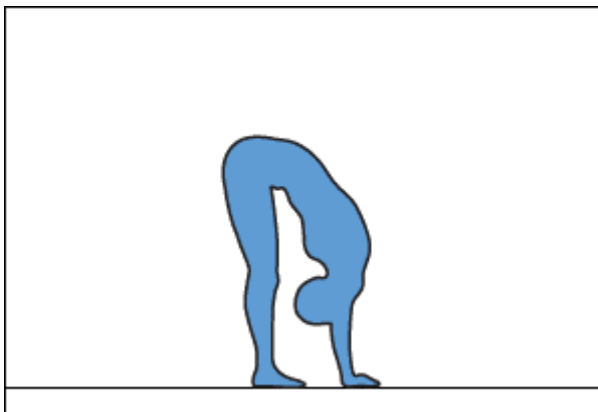
7. Adem in en strek je naar voren op en duw omhoog. Gebruik je armen om je romp omhoog te brengen, buig zover achterover als goed voelt. De ellebogen licht gebogen houden.



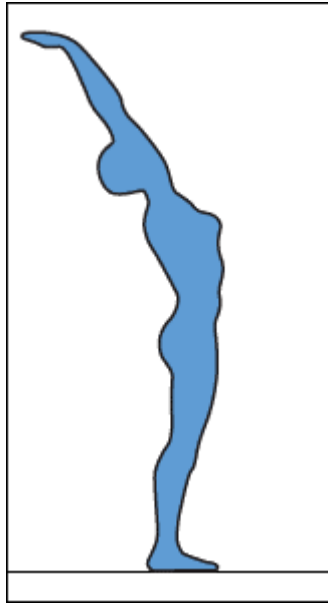
8. Adem uit, breng je bips omhoog en druk jezelf naar achteren en verder omhoog.



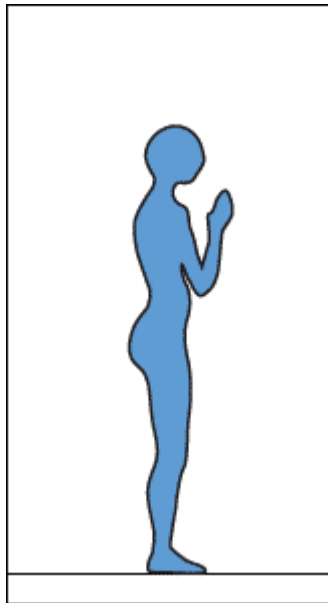
9. Adem in en breng je rechter voet naar voren, tot tussen de handen.



10. Adem uit, zet de linkervoet naast de rechter voet en duw de bips omhoog.



11. Adem in en kom langzaam omhoog, terwijl je de armen gestrekt houdt, buig je de romp weer rustig achterover.



12. Adem uit en laat de armen in een langzame, soepele **beweging** langs je lichaam zakken. Breng de armen en handen weer als in de beginstand.

Blijf zo even staan en voel rustig na, voordat je de 2e serie begint.