

Zonnegroet (Surya Namaskar)

De zonnegroet wordt een aantal keren gedaan. Bij even keren met rechter voet naar achter stappen en terug. Bij oneven keren met linker voet naar achter stappen en terug.



Adem uit
Begin- en eindhouding



Adem in



Adem uit



Adem in



Adem uit



Leeg



Adem in



Adem uit



Adem in



Adem uit



Leeg. Hierna de derde of de eerste houding om af te sluiten.