

GROET AAN DE MAAN



1. Zet de voeten recht naar voren. Ontspan nek, schouders, armen, etc.
2. Kantel het bekken, zak iets door de knieën, het hoofd naar achteren.
3. Streck de armen boven het hoofd; inademend extra strekken; uitademend schouders loslaten, daarna armen laten zakken.
4. Buig naar voren; begin bij het hoofd, dan de schouders etc. Kom met een bolle rug terug, knieën iets gebogen houden.
5. Zet de handen onder in de rug, buig iets door de knieën en buig achterover en kom langzaam terug.
6. Draai nu eerst naar rechts, dan naar links.
7. Beweeg je romp naar rechts, daarna naar links.
8. Streck de armen boven het hoofd, "verzamel de energie" en zet je handen tegen het borstbeen aan. De laatste keer dat je deze serie uitvoert zet je je handen op het harapunt.