

## ***Ademdans van zon en maan***

Deze oefening versterkt en balanceert energie. Zij richt energie met adem en beweging, verhoogt de gevoeligheid voor het menselijk energieveld en versterkt je niveau van energie. Deze oefening heelt en versterkt alle lichamelijke systemen, is heel effectief voor herstelling na ziekte en activeert het hartchakra.

Omdat deze oefening ook beweging bevat zijn de effecten nog versterkt. Het zal je helpen om te voelen hoe energie in en uit jezelf vloeit. Door deze oefening leer je hoe je energie controleren en richten kan binnen jezelf en de ruimte om je heen. Ga in een positie staan waar je anderen naast je en voor je niet kunt raken (gericht naar het midden van de zolder)...

### ***Beschrijving van de oefening, alleen even luisteren:***

De zonne-adem is een langzame uitademing. Tegelijk worden de armen samen met de palmen naar voren uitgestrekt. Bij ieder uitademing in een ander richting.

Door tegelijk uit te ademen wordt de energie niveau verhoogd. Wij duwen de energie van de 'innerlijke' zon (het hart) naar buiten in ons energie veld (aura).

De maan-adem is het inademen. Tegelijk worden de armen samen met de palmen naar je toe terug getrokken en over je hart gekruist.

Tijdens het uitademen duw je armen langzaam naar voren.

Bij ieder uitademing naar een nieuwe richting.

### ***De richtingen zijn in de volgorde:***

- naar boven;
- naar beneden;
- linker arm naar links en rechter arm naar rechts;
- diagonaal rechter arm naar boven, linker naar onder;
- diagonaal linker arm naar boven, rechter arm naar onder; naar voren.

Bij ieder inademing draai je de palmen naar je toe breng de armen langzaam terug en vouw je ze gekruist over je hart. Visualiseer jezelf tijdens de oefening als de zon, die in alle richtingen om je heen straalt.

Je voelt de energie vanuit je stromen en ook weer terugstromen door jouw bewegingen. Tijdens het dansritueel sturen wij deze energie in zes richtingen: naar voren, naar boven, naar onder, naar beide kanten, and de diagonalen. Houd je bewegingen en je ademhaling langzaam en bewust.

### ***De oefening***

- a.** Til je armen naar boven tijdens het uitademen, duw de energie naar boven en naar buiten. Breng je armen terug naar je hart tijdens de inademing.
- b.** Duw de armen en de energie voor je lichaam naar onder tijdens het uitademen en trek hun dan weer terug naar je hart tijdens het inademen.
- c.** Duw de rechter arm naar rechts en de linker arm naar links tijdens de uitademing. Tijdens het inademen trek de armen terug naar je hart.
- d.** Duw de armen diagonaal een naar boven en een naar beneden tijdens de uitademing en trek hun terug tijdens de inademing.
- e.** Wissel de posities van de armen. De arm die naar boven geduwd was wordt nu naar onder geduwd en andersom. Trek de armen terug naar je hart. een paar keer , steeds intenser...
- f.** Uiteindelijk duw de armen samen naar voren. Voel en zie hoe de zon binnen jou in een stralend licht ontploft, dat in alle richtingen om je heen uitstraalt. Trek je armen terug met je handpalmen in gebedshouding voor je hart.
- g.** Geef dank of een affirmatie.