**Zonnegroet A met opties.  
  
Adem in**, breng je armen helemaal omhoog. Kijk naar je duimen.  
**Adem uit**, duik naar beneden met je hoofd richting je schenen. Ontspan je nek.  
**Adem in**, plaats je handen op je schenen en maak je rug recht. Strek je kruin naar voren.  
**Adem uit**, handen op de mat, loop of spring naar een plankhouding.  
Laat jezelf zakken, knieën op de mat, borst op de mat.

**Adem in**, duw je bovenlichaam omhoog in een baby cobra, schouders weg van de oren, voel de energie door je onderrug stromen.  
**Adem uit**, duw je lichaam terug naar de kindhouding. De grote tenen raken elkaar, en de knieën zijn naast je lichaam, niet eronder.   
  
Hier ademen we even door, geniet ervan.   
  
*Laat je heupen zo ver mogelijk naar je hielen zakken.*[pause strong] [pause strong] [pause strong] *Spreid je vingers echt goed en maak een lange rechte lijn van je vingertoppen helemaal naar je staartbeen.* [pause strong] [pause strong] [pause strong] *Duw je schouders goed richting de grond.*[pause strong] [pause strong] [pause strong] *Probeer je kern actief te houden en je geest stil.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]

De laatste keer, **adem in**, maak die rechte lijn van vingertop naar staartbeen.  
**Adem uit**, zet je voeten in de mat.  
**Adem in**, til je knieën van de mat.  
**Adem uit**, loop of spring naar de voorkant van je mat.

**Adem in**, maak je rug half recht, strek je kruin weg van je lichaam.  
**Adem uit**, buig naar beneden met je hoofd richting je schenen.  
**Adem in**, kom omhoog met actieve wijde armen, kijk naar je duimen.  
**Adem uit**, breng je armen weer omlaag naar de berghouding.