


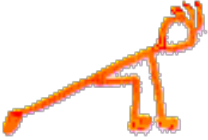
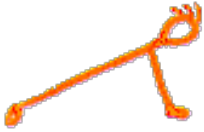





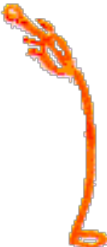



<p>1.</p>  <p>Begin staand in de berghouding, voeten op heupbreedte, handen of opzij of in gebedshouding. Haal een paar keer diep adem..</p>	<p>2.</p>  <p>Op je volgende inademing breng je in een keer je armen boven je hoofd en buig je zacht naar achteren, zover als makkelijk en veilig voelt.</p>	<p>3.</p>  <p>Terwijl je uitademt buig je voorover, eventueel met gebogen knieën en laat je je handen naast je voeten rusten.</p>	<p>4.</p>  <p>Adem in en strek je rechter been naar achteren.</p>
<p>5.</p>  <p>Adem uit en breng je linkerbeen naar achteren in de plankhouding. Hou deze positie aan en adem in.</p>	<p>6.</p>  <p>Adem uit en laat je zakken alsof je uit een opdrukstand komt. Alleen je handen en voeten raken de grond.</p>	<p>7.</p>  <p>Adem in en strek je naar voren en omhoog. Gebruik je armen om je romp omhoog te brengen, maar buig slechts zover als nog goed voelt. Je kunt je armen gerust bij je ellebogen buigen.</p>	<p>8.</p>  <p>Adem uit, breng je heupen omhoog en druk jezelf naar achteren en omhoog.</p>
<p>9.</p>  <p>Adem in en breng je rechter voet naar voren</p>	<p>10.</p>  <p>Adem uit en breng je linkervoet naar voren en kom in de hoofd - knie houding.</p>	<p>11.</p>  <p>Adem in en kom langzaam omhoog. terwijl je je armen gestrekt houdt.</p>	<p>12.</p>  <p>Adem uit en laat je armen in een langzame, soepele beweging langs je lichaam zakken. Rond af door je handen in de gebedshouding te brengen. Herhaal de serie waarbij je steeds eerst je linker voet gebruikt i.p.v. rechts.</p>