

Schommelen

Trek de knieën op naar je borst, pak je benen net onder de knieën vast en schommel zachtjes naar voren en naar achteren. Dit is een mooie tegenhanger van de vorige houding. Je blijft schommelen, terwijl je in- en uitademt. Als je zo een tijdje heb liggen schommelen, hou je je bovenbenen tegen je romp en strek je je voeten uit naar het plafond. Geef je benen wat ruimte ten opzichte van elkaar en laat je bovenbenen aan beide kanten nog wat meer naar je ribben zakken en pak rustig je voeten vast. Haal op een natuurlijke manier adem, en rol nog eens van voren naar achteren. Ga dan terug naar de uitgangspositie, waarbij je je benen net onder de knieën vastpakt en van voren naar achteren rolt.

