

Koe en kat

Ga op je handen en knieën zitten met de armen gestrekt en je handen plat op de vloer onder je schouders. Adem in, laat je buikwand naar de vloer hangen en til je hoofd op. Dit is de koe. Adem uit, en laat je rug rond worden, waarbij je stuitje naar de vloer wordt getrokken, zoals een blazende kat dit doet (overbodig te zeggen dat deze houding ‘de kat’ heet). Herhaal dit een aantal keren, terwijl je tijdens de inademing de koehouding aanneemt, en tijdens de uitademing de kathouding.

