

Gecentreerd staan

Zak rustig een beetje door je knieën en buig licht voorover, waarbij je je handen plat op je bovenbenen plaatst. Adem op een natuurlijke manier. Blijf met je benen en je bovenlichaam in die houding staan en til dan je armen op tot boven je hoofd, met de handpalmen naar elkaar toe, en hou ze op één lijn met je wervelkolom. Adem op een natuurlijke manier en neem dan de berghouding weer aan.

