



Volledige lichaamsstretch in staande positie

Herhaal de volledige lichaamsstretch. Til bij een inademing je beide armen zijwaarts op, en breng ze dan verder gestrekt omhoog tot boven je hoofd. Adem uit, en laat je armen met bewuste aandacht langzaam zakken langs de beide zijden van je lichaam. Adem in en uit, en herhaal de beweging dan twee keer of meer.

Hond

Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond, zodat je knieën zich onder je heupen bevinden en je handen onder je schouders. Adem in, en til je heupen en billen op, zodat je lichaam in die houding een omgekeerde V of U vormt. Het is een houding die nogal wat inspanning kost, dus doe het rustig aan en adem op een natuurlijke manier. In het begin is het misschien nodig dat je je knieën licht gebogen houdt. Breng de hielen beurtelings omlaag om je souplesse te vergroten, eerst de ene en dan de andere, zodat de benen zich kunnen strekken. Probeer als je wat soepeler geworden bent beide hielen tegelijk naar de grond te brengen. Laat die houding dan los, en neem de berghouding weer aan.

