**Deel 1: Verbinden  
We beginnen met een verbindingsfase. Het is tijd om de wereld buiten te sluiten en je aandacht naar binnen te richten. Iedereen voelt iets anders wanneer hij of zij op de mat stapt. Het zal niet altijd hetzelfde zijn.  
[** Onthoud,..**]**

**Kom in een comfortabele gekruiste zitpositie, met een rechte rug.**

**Wat je ook met je meedraagt, adem diep in en zucht het uit.  
Goed zo, laat de spanning maar los.  
Adem in – en zucht uit.  
Adem in – en zucht uit.  
Bij de volgende inademing sluiten we onze ogen en blijven we ademen.**

**Adem in door de neus – lang en rustig.  
Adem uit door de neus – lang en rustig.  
[** Onthoud,..**]**

**Laten we onze aandacht richten op ons lichaam. Voel waar je lichaam contact maakt met de grond. Je zitbotten en voeten raken de grond. Voel hoe je lichaam zwaarder wordt en in de grond zakt. Je hoeft nergens anders te zijn of iets anders te doen dan gewoon hier in het moment te zijn.**

**Goed, laten we onze focus verleggen naar onze ademhaling. Dit wordt de gelijke ademhaling genoemd, of de *sama vritti*.  
Je inademingen en uitademingen zijn even lang. Als je wilt, kun je dit tellen.**

**Adem in 1. 2. 3. 4.  
Adem uit 1. 2. 3. 4.  
Adem in 1. 2. 3. 4.  
Adem uit 1. 2. 3. 4.**

**Ga zelf door…**

[pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong]

Elke inademing vult je lichaam met nieuwe energie.  
Elke uitademing laat je los wat je niet meer nodig hebt.  
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

**Wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen openen. En we beginnen met een kleine beweging.**

Plaats je handen in je schoot en maak cirkels met je bovenlichaam.  
Eerst linksom:  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.

Nu wisselen we van kant, rechtsom:  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.  
Adem in en beweeg naar voren.  
Adem uit en beweeg naar achteren.

Laten we het flank gebied strekken.  
Adem in, plaats je linkerhand op de mat, rechterhand gaat omhoog.  
Adem uit, rechterhand reikt over je hoofd, voel de strekking in de linkerzijde van je ribben en borst.  
  
Andere kant:  
Adem in, rechterhand op de mat, linkerhand gaat omhoog.  
Adem uit, linkerhand reikt over je hoofd, voel de strekking in de rechterzijde van je ribben en borst.

We gaan verder met een kleine draaioefening.  
Adem in, plaats je rechterhand op je linkerknie en je linkerhand diagonaal achter je.  
Adem uit en draai je lichaam, kijk over je schouder naar achteren.  
Adem in om je rug recht te maken. En adem uit, draai iets verder.

Andere kant. Kom terug naar een neutrale positie.  
Adem in, plaats je linkerhand op je rechterknie en je rechterhand diagonaal achter je.  
Adem uit en draai je lichaam, kijk over je schouder naar achteren.  
Adem in om je rug recht te maken. En adem uit, draai iets verder.

Laten we overgaan naar handen en knieën. Plaats je handen onder je schouders en je knieën recht onder je heupen. Dit is de *kat-koe* beweging, heerlijk voor de rug.

Adem in, hef je borst en maak een holle rug, buik richting de grond.  
Adem uit, maak je rug bol en duw je navel naar het plafond.

Nog 4 keer:  
Adem in, hef je borst en maak een holle rug, buik richting de grond.  
Adem uit, maak je rug bol en duw je navel naar het plafond.

Adem in, hef je borst en maak een holle rug, buik richting de grond.  
Adem uit, maak je rug bol en duw je navel naar het plafond.

Adem in naar de *kat*  
Adem uit naar de *koe*.

Adem in naar de *kat*.  
Adem uit naar de *koe*.

**Mooi. sta rustig op en beweeg jezelf naar de voorkant van de mat.**

### 

### **Berghouding**

**Plaats je voeten stevig op de mat, recht onder je heupen. De buitenkanten van je voeten zijn parallel aan elkaar. Activeer je bovenbenen zodat je knieën recht worden. Span je core aan rond je navel, alsof er een rits omhoog gaat. Laat je schouders in je rug zakken en houd je kin parallel aan de grond met een zachte blik voor je.**