**Blije baby houding**

Maak je klaar voor de blije baby houding, deze houding strekt je rug en billen.

**Adem in,** Trek je knieën naar je toe en breng je voetzolen omhoog.  
**Adem uit,** Pak de buitenranden (of binnenranden) van je voeten vast en breng je knieën richting je oksels.  
**Adem in,** Duw je met je handen in je voeten en andersom.  
**Adem uit,** Reik je staartbeen en kruin van elkaar vandaan.

*Hier ademen we door.  
Laat de hele achterkant van je bovenlichaam contact maken met je mat.  
Reik je staartbeen van je vandaan.  
Hou je voeten loodrecht boven je knieën.  
Reik je zitbotten en je kruin van elkaar vandaan.*

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte aan de hele achterkant van je rug.  
**Adem uit,** Zet je benen gebogen terug op de vloer.