**Brughouding**

Maak je klaar voor de brughouding, deze houding geeft strekking op de voorkant van je lichaam en opent je borst- en schoudergebied.

**Adem in,** Buig je benen en plaats je voeten in lijn met je zitbotten.  
**Adem uit,** Rol wervel voor wervel af en kom op je rug liggen.  
**Adem in,** Duw vanuit je voeten en de achterkant van je bovenarmen je heupen omhoog.  
**Adem uit,** Breng je schouderbladen dichterbij elkaar en verstrengel je handen.

*Hier ademen we door.  
Plaats je voeten op heupbreedte in lijn met je zitbotten en loodrecht onder je knieën.  
Reik je handen van je vandaan om je borstgebied te openen.  
Steun je lichaamsgewicht absoluut niet op je nek en hoofd.  
Stel je voor dat je een strandbal tussen je bovenbenen geklemd hebt.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Duw je borstbeen nog een keer op.  
**Adem uit,** Rol wervel voor wervel af.