**Gebroken kaars**

Maak je klaar voor de gebroken kaars, deze houding versterkt je beenspieren.

**Adem in,** Breng je armen langs je lichaam en trek je knieën naar je toe.  
**Adem uit,** Strek je benen naar het plafond en trek je tenen naar je toe.

*Hier ademen we door.  
Laat de hele achterkant van je bovenlichaam contact maken met je mat.  
Trek je knieschijven op, activeer je bovenbenen en trek je tenen naar je toe.  
Reik je handen van je vandaan en je schouders weg van je oren.  
Hou je bekken op je mat, terwijl je je hielen richting het plafond brengt.*  
  
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte van je zitbotten tot je hielen.  
**Adem uit,** Trek je knieën in en strek vervolgens je benen uit op de grond.