**Gedraaide buikhouding (dubbelzijdig)**

Maak je klaar voor de gedraaide buikhouding, deze houding versoepelt je wervelkolom en versterkt je buikspieren

**Adem in,** Spreid je armen op de vloer op schouderbreedte en trek je knieën naar je toe.  
**Adem uit,** Breng je knieën in controle naar rechts, leg ze op de vloer en draai je hoofd naar links.

*Hier ademen we door.  
Laat je armen fungeren als ankers.  
Hou je heupen boven elkaar, ook al ze meedraaien in de beweging.  
Word je bewust van de draai in je wervelkolom en adem naar het gebied waar je het meeste stretch voelt.  
Voel de draai in je wervelkolom als een spiraal die omhoog gaat.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Activeer je kern en breng je knieën terug naar het midden.  
**Adem uit,** Breng je knieën in controle naar links, leg ze op de vloer en draai je hoofd naar rechts.

*Hier ademen we door.  
Hou je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, ontspan je nek.  
Maak lengte in je hele wervelkolom en houd beide schouders op de vloer.  
Lift je benen terug naar het midden vanuit de kracht van je kern en buikspieren.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Activeer je kern en breng je knieën terug naar het midden.  
**Adem uit,** Breng je benen in controle terug op de mat, armen langs het lichaam.