**Kindhouding**

Maak je klaar voor de kindhouding, deze houding strekt je enkels en strekt je rug.

**Adem in,** Plaats je handen onder je schouders en duw jezelf op handen en knieën.  
**Adem uit,** Plaats de knokkels van je grote tenen tegen elkaar aan, je knieën naar buiten en je billen richting je voeten, strek je armen voor je uit.

*Hier ademen we door..  
Duw met je handen stevig in de vloer om je billen meer richting je voeten te brengen.  
Hou je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, je voorhoofd rust op je mat.  
Duw met je handen in de vloer, terwijl je de schouders in je rug laat glijden.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** duw jezelf op handen en knieën.  
**Adem uit,** Krul je tenen in de vloer en sta op naar de neerkijkende hond.  
**Adem in,** stap of spring met gekruiste benen tussen je handen en kom tot zit.  
**Adem uit,** Strek je benen en trek je tenen naar je toe.