**Gebonden hoekhouding**

Maak je klaar voor de gebonden hoekhouding, deze houding opent en versoepelt je heupen en verlengt je wervelkolom.  
  
**Adem in,** trek je knieën naar je toe en plaats je voeten dicht bij je schaambeen.  
**Adem uit,** open je benen, plaats je voetzolen tegen elkaar en breng je knieën richting de vloer.  
**Adem in,** Plaats je duimen aan de binnenkant van je voeten en de vingers aan de buitenkant. Lift je borstbeen, verleng jezelf.  
**Adem uit,** trek je kin in naar je borst en kijk naar beneden.   
**Adem in,** Verleng jezelf, ellebogen langs je lichaam.  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en breng je borstbeen richting de vloer (of blijf rechtop).

*Hier ademen we door.  
Zit op de voorkant van je zitbotten, je heupen zijn geopend en je knieën wijzen naar buiten.  
Open je heupen steeds meer door op een uitademing eventuele spanning aan de binnenkant van je benen los te laten.  
Duw je zitbotten in de vloer terwijl je lengte maakt naar het plafond.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Lift je hoofd of kom omhoog op.  
**Adem uit,** Breng je benen bij elkaar, strek je benen met je tenen naar je toe.