**Gezeten hoekhouding (spreidzit)**

Maak je klaar voor de spreidzit , deze houding opent en versoepelt je heupen.

**Adem in,** Trek je knieën naar je toe.  
**Adem uit,** Spreid je benen zo ver mogelijk en trek je tenen naar je toe.  
**Adem in,** Lift je borstbeen, verleng jezelf.  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en breng je borstbeen richting de vloer.

*Hier ademen we door.  
Maak lengte van binnenuit langs je hele wervelkolom, reik door je kruin.  
Reik met je borstbeen naar voren, laat je schouders in je rug glijden.  
Houd je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, je nek ontspannen.  
Geef de verlenging in je rug prioriteit ten opzichte van de positie van je benen.  
Reik je zitbotten en je hielen van elkaar vandaan.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Kom omhoog op.  
**Adem uit,** Breng je benen bij elkaar, strek je benen met je tenen naar je toe.