**Hoofd naar knie houding (dubbelzijdig)**

Maak je klaar voor de hoofd naar knie houding , deze houding opent je heup van je gebogen been en strekt de hele achterkant van het lichaam.

**Adem in,** Trek je rechterknie naar je toe.  
**Adem uit,** Plaats je rechtervoetzool aan de binnenkant van je linkerdij en breng je rechterknie naar buiten.  
**Adem in,** Lift je borstbeen, breng je armen via de zijkant omhoog op.  
**Adem uit,** Maak en kleine twist vanuit je bovenlichaam naar je gestrekte been, buig vanuit je  
heupen voorover en plaats je handen waar ze landen.

*Hier ademen we door.  
Zit op de voorkant van je zitbotten.  
Open je heup van je gebogen been door je knie naar buiten te laten wijzen.  
Laat je gestrekte been niet naar buiten rollen, trek je knieschijf op, activeer je bovenbeen en trek  
je tenen naar je toe.  
Reik je zitbotten en je hiel van elkaar vandaan.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Kom omhoog op.  
**Adem uit,** Strek je benen, met je tenen naar je toe. nu gaan we verder met de andere kant. Ben je er klaar voor?

**Adem in,** Trek je linkerknie naar je toe.  
**Adem uit,** Plaats je linkervoetzool aan de binnenkant van je rechterdij en breng je linkerknie naar buiten.  
**Adem in,** Lift je borstbeen, breng je armen via de zijkant omhoog op.  
**Adem uit,** Maak en kleine twist vanuit je bovenlichaam naar je gestrekte been, buig vanuit je  
heupen voorover en plaats je handen waar ze landen.

*Hier ademen we door.  
Activeer je bandha’s en maak lengte van binnenuit langs je hele wervelkolom.  
Laat je ellebogen naar buiten wijzen.  
Hou je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, je nek ontspannen.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Kom omhoog op.  
**Adem uit,** Strek je benen, met je tenen naar je toe.