**Strik in torsie (dubbelzijdig)**

Maak je klaar voor de strik in torsie, deze houding versoepelt en verlengt je wervelkolom en strekt je bilspieren.

**Adem in,** Trek je rechterknie naar je toe.  
**Adem uit,** Plaats je rechterhiel zo dicht mogelijk bij je rechterzitbot met een handbreedte tussenbeide benen. of zet je gebogen been over je andere been voor extra intensiteit.  
**Adem in,** Duw je rechterhand schuin achter je in vloer, maak je lang en lift je linkerarm.  
**Adem uit,** Draai zo ver mogelijk vanuit je taille en plaats je linkerelleboog aan de buitenkant van je rechterknie of sla de arm om je knie heen.

**Adem in,** verleng je ruggengraat.  
**Adem uit**, draai verder vanuit je taille en kijk mee over je schouder. verdiep in deze houding.

*Hier ademen we door.  
Trek van je gestrekte been je knieschijf op, activeer je bovenbeen en trek je tenen naar toe.  
Draai vooral vanuit je taille in plaats vanuit je schouders.  
Voel je wervelkolom als een spiraal die omhoog gaat.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte van je zitbotten tot aan je kruin.  
**Adem uit,** Draai terug naar het midden, strek je benen met je tenen naar je toe. Dan gaan we door naar de andere kant, ben je er klaar voor?

**Adem in,** Trek je linkerknie naar je toe.  
**Adem uit,** Plaats je linkerhiel zo dicht mogelijk bij je linkerzitbot met een handbreedte tussenbeide benen. Of zet je gebogen been over je andere been voor extra intensiteit.  
**Adem in,** Duw je linkerhand schuin achter je in vloer, maak je lang en lift je rechterarm.  
**Adem uit,** Draai zo ver mogelijk vanuit je taille en plaats je rechterelleboog aan de buitenkant van je linkerknieknie of sla de arm om je knie heen.

**Adem in,** verleng je ruggengraat.  
**Adem uit**, draai verder vanuit je taille en kijk mee over je schouder. verdiep in deze houding.

*Hier ademen we door.  
Zit op de voorkant van je zitbotten.  
Activeer je kern en maak lengte van binnenuit langs je hele wervelkolom.  
Laat je gestrekte been niet naar buiten rollen, trek je knieschijf op, activeer je bovenbeen en trek je tenen naar je toe.  
Duw je zitbotten in de vloer terwijl je lengte maakt naar het plafond.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van je zitbotten tot aan je kruin.  
**Adem uit,** Draai terug naar het midden, strek je benen met je tenen naar je toe.