**Berghouding.**

**Plaats je voeten stevig op de mat, recht onder je heupen. De buitenkanten van je voeten zijn parallel aan elkaar. Activeer je bovenbenen zodat je knieën recht worden. Span je kern aan rond je navel, alsof er een rits omhoog gaat. Laat je schouders in je rug zakken en houd je kin parallel aan de grond met een zachte blik voor je. Je geest is als een kalm meer op een windstille dag.**