**Boomhouding.**

Maak je klaar voor de boomhouding, deze houding versterkt je beenspieren en creëert evenwichtigheid en kalmte.

**Adem in,** Verplaats je gewicht op je linkervoet, plaats je rechtervoet tegen de binnenkant van je bovenbeen, kuit of enkel, maar niet op de knie.  
**Adem uit,** Plaats je handpalmen tegen elkaar voor je hart, breng je knie naar buiten en richt je blik op één punt.  
**Adem in,** Breng je armen boven je hoofd, duimen tegen elkaar.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden, weg van je oren.

*Hier ademen we door.*

*Houd je rug lang en reik je schouders weg van je oren.  
Sta met een sterk standbeen, trek je knieschijf op, activeer je bovenbeen.  
Kijk met een zachte blik, kijk zonder echt te kijken.*

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van je voet tot aan je kruin.  
**Adem uit,** Plaats je voet in controle terug aan je mat in de berghouding. Dan maken we onszelf klaar voor de andere kant. Ben je er klaar voor?

**Adem in,** Verplaats je gewicht op je rechtervoet, plaats je linkervoet tegen de binnenkant van je bovenbeen, kuit of enkel, maar niet op de knie.  
**Adem uit,** Plaats je handpalmen tegen elkaar voor je hart, breng je knie naar buiten en richt je blik op één punt.  
**Adem in,** Breng je armen boven je hoofd, duimen tegen elkaar.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden, weg van je oren.

*Hier ademen we door.*

*Houd je heupen parallel aan de voorkant van je mat.  
Maak lengte van binnenuit tot aan je kruin.  
Duw je voet tegen je been en andersom en verleng jezelf richting het plafond.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van je voet tot aan je kruin.  
**Adem uit,** Plaats je voet in controle terug aan je mat in de berghouding.