**Pijlhouding.**

Maak je klaar voor de pijl-houding, deze houding versterkt je enkels, knieën en benen. Daarnaast verlengt het je wervelkolom en het flank gebied.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je linkervoet in, draai je rechtervoet open (parallel aan de lange kant van je mat).  
**Adem in,** Buig je rechterknie, breng je armen opzij en reik met je bovenlichaam naar rechts.  
**Adem uit,** Breng je rechterhand aan de buitenkant van je rechtervoet, breng je linkerarm langs  
je hoofd omhoog op en kijk naar je linkerhand.  
  
*Of neem je opties:  
Maak een minder grote stap.   
Plaats je elleboog op je bovenbeen.  
kijk naar voren in plaats van omhoog.*

*Hier ademen we door..  
Duw door de buitenrand van je achterste voet.  
Houd je rug lang, reik je schouders weg van je oren, maak lengte van binnenuit.  
Leun niet op je gebogen been, maar lift jezelf omhoog op vanuit je kern.*

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

**Adem in,** maak lengte van de buitenrand van je voet tot in de punt van je vingers.  
**Adem uit,** Kijk naar je rechtervoet.  
**Adem in,** duw je voeten stevig in de vloer en kom omhoog op.  
**Adem uit,** ga in controle terug staan in de berghouding aan de voorkant van je yoga mat. Dan maken we onszelf klaar voor de andere kant. Ben je er klaar voor?

**Adem in,** Stap met je linkervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je rechtervoet in, draai je linkervoet open (parallel aan de lange kant van je mat).  
**Adem in,** Buig je linkerknie, breng je armen opzij en reik met je bovenlichaam naar links.  
**Adem uit,** Breng je linkerhand aan de buitenkant van je linkervoet, breng je rechterarm langs  
je hoofd omhoog op en kijk naar je rechterhand.   
*Of neem je opties.*

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw door de buitenrand van je achterste voet.  
Houd je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, reik je kruin van je vandaan.  
breng.je gebogen knie in lijn met je kleine teen, open je heupen.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van de buitenrand van je voet tot in de punt van je vingers.  
**Adem uit,** kijk naar je linkervoet.  
**Adem in,** duw je voeten stevig in de vloer en kom omhoog op.  
**Adem uit,** ga in controle terug staan in de berghouding aan de voorkant van je yoga mat.