**Spreidstand C**

Maak je klaar voor de spreidstand C, deze houding versterkt je enkels en benen en opent je borst- en schoudergebied.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Verstrengel je handen achter je rug in elkaar.  
**Adem in,** Lift je borstbeen en verleng je armen.  
**Adem uit,** Buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en breng je armen richting de vloer.

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw door de buiten- en binnenranden van je voeten alsof je op ijs staat.  
Hou je gewicht over je hele voeten verdeeld, net zoveel gewicht op je voorvoeten als je hielen.  
Reik je armen van je vandaan en over je hoofd richting de vloer.  
Reik je schouders weg van je oren.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak je rug lang, kom halverwege op.  
**Adem uit,** Zet je handen in je zij.  
**Adem in,** Duw je voeten stevig in de vloer en kom met een rechte rug omhoog.  
**Adem uit,** Stap terug naar de voorkant van je mat in de berghouding.