**Verlengde driehoekhouding.**

Maak je klaar voor de verlengde driehoek houding, deze houding versterkt je enkels en benen. Daarnaast zorgt het voor soepele heupen en een ruime borstkas.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een beenlengte naar achter in een spreidstand. Hielen zijn in 1 lijn met elkaar.  
**Adem uit,** Draai je linkervoet in, draai je rechtervoet open (parallel aan de lange kant van je mat).  
**Adem in,** Breng je armen opzij en reik met je bovenlichaam naar rechts.  
**Adem uit,** Breng je rechterhand richting je scheenbeen of enkel, je linkerarm recht boven je linkerschouder en kijk naar je linkerhand.

of neem *je opties: Kijk naar voren in plaats van omhoog of steun je onderste hand op een yogablok.*

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw door de buitenrand van je achterste voet.  
Trek je knieschijven op en activeer je bovenbenen.  
Houd je rug lang en reik je schouder weg van je oren.  
Stel je voor alsof je lichaam tussen twee muren staat, dus je kunt je billen niet naar achteren duwen.*

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

**Adem in,** Maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**Adem uit,** Kijk naar je rechtervoet.  
**Adem in,** Duw je voeten stevig in de vloer en kom omhoog op.  
**Adem uit**, ga in controle terugstaan 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 beenlengte naar achter in een spreidstand. hielen zijn in 1 lijn met elkaar.  
**Adem uit,** Draai je rechtervoet in, draai je linkervoet open (parallel aan de lange kant van je mat).  
**Adem in,** Breng je armen opzij en reik met je bovenlichaam naar links.  
**Adem uit,** Breng je linkerhand richting je scheenbeen of enkel, je rechterarm boven je rechterschouder en kijk naar je rechterhand. of neem *je opties.*

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Draai je bovenlichaam vanuit je taille richting het plafond.  
Houd je bovenste arm in lijn met je schouder.  
Hang niet in de kniegewrichten, trek je knieschijven op en activeer je bovenbenen.  
Houd je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, reik je kruin van je vandaan.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**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.