**Vinyasa staan tot staan**

Duw alle vlakken van je voeten stevig in de vloer, trek je knieschijven op

en activeer je bovenbenen en kern, je schouders glijden in je rug en maak lengte van binnenuit.

**Adem in,** Breng je armen via de zijkant omhoog op, handen tegen elkaar, kijk naar je

duimen.

**Adem uit,** Buig vanuit je heupen met een rechte rug naar voren, richting je schenen.

**Adem in,** Maak je rug lang en kom tot halverwege omhoog, reik je kruin van je vandaan.

**Adem uit,** Stap naar achter in een hoge plank. Buig je ellebogen tot een lage plank.

**Adem in,** Rol over je tenen naar opkijkende hond, lift je borstbeen.

**Adem uit** Rol over je tenen naar een neerkijkende hond, zitbotten naar het plafond.

**Adem in,**Buig je knieën.  
**Adem uit,** stap of spring met beide benen naar de voorkant van de mat.

**Adem in,** handen op de vloer of op je schenen verleng je rug, reik je kruin bij je vandaan.   
**Adem uit**, buig voorover en ontspan je nek.  
**Adem in**, kom krachtig met beide armen zijwaarts omhoog.  
**Adem uit,** plaats je armen langs je lichaam in de berghouding.