**spreidstand A.**

Maak je klaar voor de spreidstand A, deze houding geeft strekking aan de hele achterkant van je lichaam.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een beenlengte naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Plaats de hielen parallel met de korte zijde van je mat en je handen in je zij.  
**Adem in,** Lift je borstbeen, verleng jezelf.  
**Adem uit,** buig vanuit je heupen, met een rechte rug voorover en plaats je handen op de vloer.   
*Of neem je opties: buig je knieën.   
Plaats je handen op scheenbenen of enkels in plaats van op de vloer.*

*Hier ademen we door, lang en fijn*.   
*Hou je gewicht over je hele voeten verdeeld, net zoveel gewicht op je voorvoeten als je hielen  
Hou je rug lang en reik je schouders weg van je oren*  
*Duw door de buitenranden van je voeten, maar breng in gedachten ook je binnenkant bovenbenen weer naar elkaar, alsof je op ijs staat.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak je rug lang, kom halverwege op, vingertoppen op de vloer.  
**Adem uit,** Zet je handen in je zij, activeer je kern.  
**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.