**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, rechtervoet naar voren, top van je mat.  
 **Adem in**, kom omhoog in Crescent Pose.  
 **Adem uit**, Vinyasa, laat jezelf helemaal gecontroleerd zakken.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, linkervoet diep naar voren.  
 **Adem in**, kom omhoog en reik.  
 **Adem uit**, Vinyasa, blijf sterk. Nog 9 te gaan.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechtervoet omhoog.  
 **Adem uit**, rechtervoet diep.  
 **Adem in**, kom omhoog in crescent pose.  
 **Adem uit**, Vinyasa, zoals alles in dualiteit.

**Adem in**, voel die energie in je onderrug.   
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, linkervoet diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, reik ver naar de lucht.  
 **Adem uit**, laat jezelf zakken voor de vinyasa .

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog, ronde drie.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, voel je licht.  
 **Adem uit**, laat jezelf zakken en voel het goed.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, sterke basis.  
 **Adem uit**, laat jezelf zakken, stimuleer je bloedsomloop.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, rechtervoet naar voren.  
 **Adem in**, kom omhoog, ronde vier.  
 **Adem uit**, laat langzaam zakken naar de vloer.

**Adem in**, spreid je borst iets meer.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog. Je hebt dit.  
 **Adem uit**, Vinyasa, blijf ademen.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, reik naar de hemel.  
 **Adem uit**, Daal af naar een lage plank.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, Crescent Pose omhoog.  
 **Adem uit**, laat zakken in die vinyasa.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.   
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, wek het vuur op.  
 **Adem uit**, daal af in controle.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, linkerbeen op.  
**Adem uit**, stap diep.  
**Adem in**, kom omhoog.  
**Adem uit**, Vinyasa omlaag.

**Adem in**, borst opent.  
**Adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
**Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, ronde zes.  
 **Adem uit**, daal af.   
  
begin je al een beetje misselijk te voelen?

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog met kracht.  
 **Adem uit**, daal af, Vinyasa.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
**Adem uit**, stap diep.  
**Adem in**, kom omhoog, gelukkig zijn we bij zeven.  
**Adem uit**, daal af met volharding naar Vinyasa.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap naar voorkant van de mat  
 **Adem in**, hart bonkt krachtig, kom omhoog op.  
 **Adem uit**, daal af naar vinyasa, maar blijf kalm.

**Adem in**, stroom mee met de stroomversnellingen.  
 **Adem uit**, neerwaartse dog.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, kom omhoog, voel je geweldig, ronde acht.  
 **Adem uit**, Vinyasa omlaag.

**Adem in**, cobra tot het fantastisch voelt.  
 **Adem uit**, neerwaartse hond dog.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep naar voren.  
 **Adem in**, omhoog naar deze uitdaging.  
 **Adem uit**, Vinyasa omlaag.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond..

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
**Adem uit**, rechtervoet diep.  
 **Adem in**, kom soepel omhoog, nummer negen.  
 **Adem uit**, laat zakken, blijf adem, hart, lichaam en geest verbinden.

**Adem in**, voel hoe het bloed naar je rug stroomt.  
 **Adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, je bent er bijna kom omhoog in crescent houding.  
 **Adem uit**, laat jezelf licht als lucht zakken in vinyasa.

**Adem in**, naar de cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar een neerwaartse hond.

**Adem in**, rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap diep.  
 **Adem in**, Crescent Pose.  
 **Adem uit**, handen voor je hart.

Wauw.  
 Je hebt het overleefd.  
 Jullie allemaal hebben het overleefd.  
 Nauwelijks.  
 Sommigen van jullie zullen nu een beetje boos zijn.

Maar goed, kom gewoon terug naar die pulsatie van het leven.  
het pulseert door elke cel van je lichaam.  
En dat is wat het betekent om je levendig te voelen, om wakker te zijn, om in je kracht te staan. Power Yoga is ervoor om jouw levenskrachtiger te maken