**Adem in**, spreid je armen wijd uit.  
 **Adem uit**, handpalmen tegen elkaar aan.

**Adem in**, spreid je armen wijd uit.  
 **Adem uit**, handpalmen tegen elkaar.

**Adem in**, spreid je armen wijd uit.  
 **Adem uit**, breng alles weer naar binnen.

**Adem in**, cirkel je armen omhoog naar de hemel.  
 **Adem uit**, Vinyasa, laat jezelf zacht en vloeiend zakken als zijde.

**Adem in**, cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in**, linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, stap naar de top van je mat.  
 **Adem in**, kom omhoog in Crescent Pose.  
 **Adem uit**, breng je handen terug naar gebedspositie, voor je borst, voor je hart.

En hoe zou het zijn om op dit moment even stil te staan bij de allereerste persoon die jou ooit inspireerde om naar een yogales te gaan?  
 Misschien vertelden ze je erover, misschien sleepten ze je mee.  
 Wie was die persoon?  
 Kijk of je ze in stilte wat dankbaarheid kunt sturen.

Want kijk eens naar jezelf, precies hier, midden in het zweet, het hijgen, het puffen.  
 Wie had ooit gedacht dat jij hier zou eindigen, precies op dit moment?  
 Prachtig.

**Adem in**, spreid die armen wijd.  
 **Adem uit**, handpalmen samen.  
 **Adem in**, spreid die armen wijd.  
 **Adem uit**, handpalmen samen.  
 **Adem in**, spreid die armen wijd.  
 **Adem uit**, handpalmen samen.

**Adem in**, cirkel je armen omhoog naar de hemel.  
 **Adem uit**, Vinyasa, zacht en soepel omlaag. daal af in een lage plank.

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

**Adem in**, adem diep in door de neus.  
 **Adem uit**, laat los via de mond.

Het goede nieuws: jullie hebben het zwaarste deel gehad.  
 Er komt nog wat flow, maar jullie zijn door de klasse vijf stroomversnellingen heen gekomen.  
 Dus dit volgende stuk zou goed moeten voelen.

**Adem in**, duw jezelf zachtjes naar achter.  
 **Adem uit**, laat je knieën zakken op de mat.

Tabletop, alle vier op de mat.

**Adem in**, leun in je linkerhand, rechterarm reikt naar de hemel.  
 **Adem uit**, rijg je rechterarm onder de linker door als naald en draad.

**Adem in**, als het goed voelt, schuif je linkerhand wat verder naar voren.  
 **Adem uit**, of reik met je linkerarm achterlangs en pak eventueel je binnenste dij vast.

*Voel wat goed voelt voor jou.  
 Blijf daar enkele ademhalingen.  
 Stuur wat liefde en aandacht naar je schouders en borst — de delen die je tot nu toe gedragen hebben*.

**Adem in**, voel de stretch.  
 **Adem uit**, laat je energie daarheen stromen.

Waar de geest naartoe gaat, volgt de energie altijd.

**Adem in**, breng je linkerarm (als die gebonden was) weer omhoog.  
 **Adem uit**, breng hem terug naar de mat, en ontrafel je rechterarm terug naar tabletop.

**Adem in**, Koe houding — buik zakt, hart reikt naar voren.  
 **Adem uit**, Kat houding — rond je rug, kin naar je borst.

Nog vier keer zo:  
 **Adem in**, open.  
 **Adem uit**, rond en sluit.

**Adem in**, adem met intentie.  
 **Adem uit**, beweeg zonder oordeel.

**Adem in**, naar de koe.  
 **Adem uit**, naar de kat.

**Adem in**, laatste keer.  
 **Adem uit**, helemaal rond.

**Adem in**, terug naar neutrale ruggengraat.

Nu doen we de naald en draad aan de andere kant.

**Adem in**, linkerarm reikt omhoog naar de lucht.  
 **Adem uit**, rijg hem onder je rechterarm door. Laat je linkerschouder volledig rusten.

Er is ook een variatie voor je rechterarm — voel je vrij om die te nemen.

Geef je linkerschouder dezelfde liefdevolle aandacht als je rechter.  
 Laat dit een moment van heling zijn.

“Alleen wie bereid is te ver te gaan,  
 kan ontdekken hoe ver hij werkelijk kan gaan.”

En dat is precies waar power yoga over gaat.  
 Over je grenzen verleggen.  
 Over doorbreken waar je jezelf ooit hebt gestopt.  
 Om die kracht wakker te maken die altijd al in je zat.

Maar je had een uitdaging nodig om haar te ontgrendelen.  
 Om wakker te worden.

En misschien is dat waarom we in deze wereld zo vaak worden uitgedaagd.  
 De wereld is er niet altijd om ons gelukkig te maken,  
 maar wel om ons wakker te maken.

**Adem in**, als je rechterarm gebonden was, breng hem dan weer omhoog.  
 **Adem uit**, plaats je hand terug op de mat, en ontrafel je linkerarm terug naar neutrale houding.

**Adem in**, stap naar plank pose, hoge plank.  
 **Adem uit**, laat langzaam jezelf helemaal naar beneden zakken.

**Adem in**, naar cobra of Neerwaartse hond.  
 **Adem uit**, naar neerwaartse hond downward facing dog.