Kruip met je knieën iets naar voren, **kruis je voeten achter je**.  
 Laat jezelf dan langzaam zakken op je zitbotten.

**adem in, breng de voetzolen tegen elkaar aan en trek deze met je handen naar je toe in de** vlinderhouding .  
adem uit, De knieën vallen open naar buiten.

**Adem in,** verleng de wervelkolom, strek jezelf omhoog — trots en lang.  
**Adem uit**, buig voorover, smelt langzaam naar voren en omlaag — op jouw eigen tempo, naar jouw eigen mate. Hier ademen we even door.

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

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

adem in, Kom vervolgens rustig weer helemaal **rechtop zitten**.  
adem uit Breng je handen naar de buitenkant van de knieën en **sluit de benen weer naar elkaar toe**. **Strek je benen uit voor je**, over de lengte van je yogamat.  
 **Adem in**, reik je armen omhoog, verleng je zijflanken.

**Adem uit**, buig vanuit de heupen, handen naar de voeten of het matje — **zittende vooroverbuiging**  
 *Laat je hoofd zakken, smelt naar binnen,  
 zoals een schildpad die zich terugtrekt in haar schild.*

hier ademen we even door. [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

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

adem in, **kom je langzaam weer rechtop**.  
Adem uit, rol jezelf **zachtjes omlaag naar de rug**, tot je volledig ligt.

**adem in, Breng je knieën richting je borst**, pak je schenen vast. Trek de dijen zachtjes naar je buik.

adem uit, Zet de voeten dan plat op de mat, op **heupbreedte**,  
 met de hielen uitgelijnd onder je zitbotten. **Strek de armen uit langs je lichaam**, handpalmen naar beneden.

**Adem in**, **til de heupen op** en reik de armen mee omhoog over je hoofd.

**Adem uit**, laat langzaam de heupen én de armen alles weer zakken.  
 Doe dit nu nog **een paar keer in je eigen ritme**.  
 Laat het prettig en vloeiend aanvoelen.

**Adem in**, **til de heupen op** en reik de armen mee omhoog over je hoofd.

**Adem uit**, laat langzaam de heupen én de armen alles weer zakken.

**Adem in**, **til de heupen op** en reik de armen mee omhoog over je hoofd.

**Adem uit**, laat langzaam de heupen én de armen alles weer zakken.

**adem in,** **grijp opnieuw je schenen**.  
**Adem uit,** Breng dan je benen helemaal **omhoog en over je hoofd**,  
 richting de achterkant van je ruimte **ploeg houding.**  
 We ploegen ons langzaam het laatste stuk van deze les.

adem in, Plaats nu beide handen **onder de onderrug** voor steun.  
Adem uit, **breng de benen omhoog richting het plafond** —  
 **schouderstand**. hier ademen we door.

*En als dit niet prettig aanvoelt voor jouw lichaam,  
 dan kun je kiezen voor een* ***ondersteunde schouderstand*** *—  
 bijvoorbeeld met een blok onder de onderrug.  
 of zelfs met je benen* ***tegen een muur aan****.*

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

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

**Neem nog één laatste diepe inademing**,  
 strek actief uit via je tenen naar het plafond.

Adem uit , **gecontroleerd terug naar ploeg houding**,  
 breng je benen weer over je hoofd.

**adem in, Strek de armen langs je mat**,  
 adem uit, **rol jezelf wervel voor wervel af**,  
 zo gecontroleerd mogelijk tot ook je **onderrug weer contact maakt met de mat.**

**adem in, Pak je knieën vast**.  
adem uit, trek ze zachtjes naar de buik. geef jezelf een dikke knuffel.   
 adem in, **de rechterknie bij je** blijven, **strek het linkerbeen uit** over je mat.

**adem uit, Open de rechterarm naar rechts**.  
 en **breng de rechterknie over naar links** —  
 voor een zachte **liggende twist** naar links.

Voel de wervelkolom zich openen, adem er rustig doorheen.

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

adem in, Breng je rechterknie weer terug naar het midden.  
adem uit, Trek beide knieën nog even naar de buik. mooi andere kant.

adem in, **de linkerknie blijft bij je** en **strek het rechterbeen uit** over de mat.

**adem uit, Open de linkerarm naar links**,en **laat de linkerknie zakken naar rechts**,  
 voor de twist.

Laat de adem diep zakken in de onderrug. Voel de ontspanning toenemen.  
[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

adem in, Breng de linker knie terug naar het midden.  
adem uit, Beide knieën trek je naar de borst.   
adem in, strek je lichaam uit op de vloer.   
Adem uit, maak je klaar voor eindontspanning.