Adem in, til je rechterbeen omhoog.  
adem uit, breng je rechterknie naar je buik, schouders boven de polsen, knie naar je neus.

Adem in, strek je rechterbeen naar achteren.  
 adem uit, plaats je rechtervoet vooraan op de mat in een diepe lunge.

Adem in, laat je buik rusten op je rechterdij, strek beide armen recht naar achter langs je zij.

Adem uit, strek de vingertoppen naar achteren, strek je hart naar voren en uit, alsof je je romp aerodynamisch maakt.

Adem in, stel je voor dat je voeten tanden hebben die zich stevig in de aarde vastbijten, zodat je stabiel, stevig en geaard bent.

Adem uit, reik beide armen helemaal omhoog naar de hemel.  
 misschien met een lichte buiging in de linkerknie achter, trek je stuitbeen omlaag, verleng je onderrug.

Adem in, reik nog eens diep omhoog naar de lucht.  
Adem uit, buik op dijbeen, armen naar achteren.

Adem in, kom weer omhoog, met armen naar de lucht.  
Adem uit, vinyasa, Daal af naar een lage plank, helemaal naar beneden met kracht.

Adem in, naar een cobra omhoog.  
Adem uit, naar de neerkijkende hond.

gaan we naar de andere kant.  
 adem in, til je linkerbeen omhoog.  
 adem uit, breng je knie naar je buik en span je core aan.

Adem in, strek het linkerbeen naar achteren.  
 adem uit, plaats je voet bovenaan de mat, buik op de rand van je linker dij, armen aerodynamisch langs je zij.

Hier ben je, adem voor adem, houding voor houding, moment voor moment, nergens heen te hoeven omdat je er al bent.

Adem in, til je armen hoog omhoog in crescent houding, vind balans.  
adem uit, buik op je dij en armen naar achter.   
Adem in, til armen omhoog.  
Adem uit, buik op dij, armen naar achteren.  
Adem uit, kom omhoog, leun misschien lichtjes achterover.  
Adem uit, vinyasa helemaal naar beneden, daal af in een lage plank.

Adem in, naar een cobra omhoog,  
adem uit, naar de neerkijkende hond.

De achtbaanrit staat op het punt te beginnen.  
Maar ook al gaan we het tempo opvoeren en bewegen met meer snelheid en intensiteit, het is zoals de zenmonnik Thich Nhat Hanh zegt: *haast je langzaam*.  
  
**Adem diep in**, duw je heupen naar achteren.  
**Adem uit**, loop of spring naar de bovenkant van je mat.  
**Adem in**, maak je rug lang, kruin weg van je lichaam.  
**Adem uit**, buig voorover.  
**Adem in,** **Buig je knieën** in stoelhouding, armen omhoog.  
**adem uit**, plaats je handen aan de mat en **Stap of spring terug in plank houding.**  
**Adem in,** Cobra of opwaartse hond.  
**adem uit,** Neerwaartse hond.

**Adem in,** Rechterbeen omhoog.  
**Adem uit,** Knie naar de buik.  
 **Adem in,** Rechterbeen terug.  
**Adem uit,** Voet naar de top van de mat.  
**adem in**, kom omhoog in crescent houding.  
**Adem uit,** Borst op je dij, armen achter je.  
**adem in**, Crescent Houding opnieuw.  
**Adem uit**, vinyasa, handen naar de mat en laat je zakken met kracht.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.  
**adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in,** Linkerbeen omhoog.  
**adem uit,** Knie naar de buik.  
**Adem in**, linkerbeen naar achter.   
**Adem uit,** linkervoet naar voren.  
**adem in**, armen omhoog naar Crescent Houding.  
**adem uit**, Borst op dij, armen naar achteren.  
**adem in**, armen omhoog in crescent houding.   
**Adem uit,** vinyasa omlaag, ellebogen dicht bij het lichaam.  
**Adem in,** naar Opwaartse hond.  
**adem uit,** naar neerwaartse hond.

**Adem in**, heupen naar achteren.   
**Adem uit**, loop of spring naar voren.  
 **Adem in**, verleng tot halverwege.   
**Adem uit**, buig voorover.  
**Adem in,** **Stoelhouding**, armen omhoog.   
  
**adem uit,** vouw naar voren.  
**Adem in**, verleng tot halverwege.  
**Adem uit,** **Stap of spring in de plank houding** en daal af in een lage plank.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.

Adem uit, naar neerwaartse hond.

**Gaan we nog een keer,**

**Adem in,** Rechterbeen omhoog.  
**Adem uit,** Knie naar de buik.  
 **Adem in,** Rechterbeen terug.  
**Adem uit,** Voet naar de top van de mat.  
**adem in**, kom omhoog in crescent houding.  
**Adem uit,** Borst op je dij, armen achter je.  
**adem in**, Crescent Houding opnieuw.  
**Adem uit**, vinyasa, handen naar de mat en laat je zakken met kracht.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.  
**adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in,** Linkerbeen omhoog.  
**adem uit,** Knie naar de buik.  
**Adem in**, linkerbeen naar achter.   
**Adem uit,** linkervoet naar voren.  
**adem in**, armen omhoog naar Crescent Houding.  
**adem uit**, Borst op dij, armen naar achteren.  
**adem in**, armen omhoog in crescent houding.   
**Adem uit,** vinyasa omlaag, ellebogen dicht bij het lichaam.  
**Adem in,** naar Opwaartse hond.  
**adem uit,** naar neerwaartse hond.

**Adem in**, heupen naar achteren.   
**Adem uit**, loop of spring naar voren.  
 **Adem in**, verleng tot halverwege.   
**Adem uit**, buig voorover.  
**Adem in,** **Stoelhouding**, armen omhoog.   
  
**adem uit,** vouw naar voren.  
**Adem in**, verleng tot halverwege.  
**Adem uit,** **Stap of spring in de plank houding** en daal af in een lage plank.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond,

Adem uit, naar neerwaartse hond.

**Nog een keer,   
Adem in,** Rechterbeen omhoog.  
**Adem uit,** Knie naar de buik.  
 **Adem in,** Rechterbeen terug.  
**Adem uit,** Voet naar de top van de mat.  
**adem in**, kom omhoog in crescent houding.  
**Adem uit,** Borst op je dij, armen achter je.  
**adem in**, Crescent Houding opnieuw.  
**Adem uit**, vinyasa, handen naar de mat en laat je zakken met kracht.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.  
**adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in,** Linkerbeen omhoog.  
**adem uit,** Knie naar de buik.  
**Adem in**, been naar achter.   
**Adem uit,** linkervoet naar voren.  
**adem in**, armen omhoog naar Crescent Houding.  
**adem uit**, Borst op dij, armen naar achteren.  
**adem in**, armen omhoog in crescent houding.   
**Adem uit,** vinyasa omlaag, ellebogen dicht bij het lichaam.  
**Adem in,** naar Opwaartse hond.  
**adem uit,** naar neerwaartse hond.

**Adem in**, heupen naar achteren.   
**Adem uit**, loop of spring naar voren.  
 **Adem in**, verleng tot halverwege.   
**Adem uit**, buig voorover.  
**Adem in,** **Stoelhouding**, armen omhoog.   
  
**adem uit,** vouw naar voren.  
**Adem in**, verleng tot halverwege.  
**Adem uit,** **Stap of spring in de plank houding** en daal af in een lage plank.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.

Adem uit, naar neerwaartse hond.

**Laatste Keer,   
Adem in,** Rechterbeen omhoog.  
**Adem uit,** Knie naar de buik.  
 **Adem in,** Rechterbeen terug.  
**Adem uit,** Voet naar de top van de mat.  
**adem in**, kom omhoog in crescent houding.  
**Adem uit,** Borst op je dij, armen achter je.  
**adem in**, Crescent Houding opnieuw.  
**Adem uit**, vinyasa, handen naar de mat en laat je zakken met kracht.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.  
**adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in,** Linkerbeen omhoog.  
**adem uit,** Knie naar de buik.  
**Adem in**, linkerbeen naar achter.   
**Adem uit,** linkervoet naar voren.  
**adem in**, armen omhoog naar Crescent Houding.  
**adem uit**, Borst op dij, armen naar achteren.  
**adem in**, armen omhoog in crescent houding.   
**Adem uit,** vinyasa omlaag, ellebogen dicht bij het lichaam.  
**Adem in,** naar Opwaartse hond.  
**adem uit,** naar neerwaartse hond.

**Adem in**, heupen naar achteren.   
**Adem uit**, loop of spring naar voren.  
 **Adem in**, verleng tot halverwege.   
**Adem uit**, buig voorover.  
**Adem in,** **Stoelhouding**, armen omhoog.   
  
**adem uit,** vouw naar voren.  
**Adem in**, verleng tot halverwege.  
**Adem uit,** **Stap of spring in de plank houding** en daal af in een lage plank.  
**Adem in,** naar de Cobra of opwaartse hond.

Adem uit, naar neerwaartse hond.