**Adem in**, til je rechterbeen op.  
 **Adem uit**, zet je rechtervoet naar voren, bovenaan je mat. Draai de linker hiel plat op de grond.  
 **Adem in**, leun in je vijf rechter vingertoppen en strek je linkerarm omhoog naar de hemel, zodat je in een driehoek houding komt.  
 **adem uit,** pak gerust een blok als je thuis oefent en plaats het onder je rechterhand als dat helpt.  
 **Adem in**, spreid je armen zo wijd mogelijk en druk je achterste linker hiel stevig in de mat.  
 **Adem uit**, begin je linkerarm te openen, rol je linkerborst en linkerschouder open naar het plafond.  
 **Adem in**, strek je linkerarm diagonaal naar voren uit, van je linkervoet tot je vingertoppen, een krachtige lijn.  
 **Adem uit**, rol je linker ribben naar boven, en de rechter ribben naar binnen en onder.  
 **Adem in**, geef één laatste krachtige strekking.  
 **Adem uit**, kom omhoog in krijger twee.

**Adem in**, hielen zijn in een lijn met elkaar.  
 **Adem uit**, buig je rechterknie diep, knie in lijn met je rechter teen.  
 vind die heldere, gefocuste blik over je rechter middelvinger, klaar voor alles wat komt.   
[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]

**Adem in**, strek je voorste been, armen omhoog, handpalmen samen.  
 **Adem uit**, buig je voorste been en zak zachtjes terug naar krijger twee.

**Adem in**, strek je voorste been, armen omhoog, handpalmen samen.  
 **Adem uit**, buig je voorste been en zak zachtjes terug naar krijger twee.   
**Adem in**, strek je voorste been, armen omhoog, handpalmen samen.  
 **Adem uit**, buig je voorste been en zak zachtjes terug naar krijger twee.

**Adem in**, breng je linkerhand op je onderrug of wikkel hem rond je rechterdij.  
 **Adem uit**, draai je rechterhandpalm omhoog en kom in omgekeerde krijger met die linkerarm gewikkeld.  
 **Adem in**, voel de strekking langs je rechterflank én in je linkerborst en schouder.  
 **Adem uit**, blijf diep buigen in die rechterknie.  
 **Adem in**, laatste adem hier, verdiep het.  
 **Adem uit**, terug naar krijger twee.

**Adem in**, rechterhand op blok of vloer, linkerarm recht omhoog: terug naar driehoek houding.  
 **Adem uit**, zorg dat je rechterknie boven je hiel staat, linkerarm strek je omhoog.  
 **Adem in**, open de linkerborst en schouder opnieuw.  
 **Adem uit**, strek de linkerarm naar voren en uit, naar die lange lijn.  
 **Adem in**, bereid je voor op de flow.

**Adem uit**, omgekeerde krijger, kom omhoog en buig achterover.  
 **Adem in**, zijwaartse hoekhouding, rechterhand omlaag, linkerarm uit.

**Adem uit**, vloeiend ritme: omgekeerde krijger.  
 **Adem in**, buig naar achter.  
 **Adem uit**, linkerarm reikt weer naar voren.

**Adem in**, beweeg mee met de adem.  
 **Adem uit**, linkerarm reikt weer naar voren  
 **Adem in**, nog een keer omhoog.  
 **Adem uit**, terug naar zijwaartse hoek.

**Adem in**, laatste linkerarm reikt weer naar voren.

**Adem uit**, vinyasa, laat je zakken en daal af naar een lage plank.  
 **Adem in**, cobra of opwaartse hond.  
 **Adem uit**, neerwaartse hond.

**Adem in**, til je linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, linkervoet naar voren, rechtervoet draait plat.  
 **Adem in**, linkerhand in de mat, rechterarm omhoog, zijwaartse hoekhouding.  
 **Adem uit**, voel elke beweging als een expressie van je ware zelf.  
 **Adem in**, open je borst, je schouder, reik ver.  
 **Adem uit**, strek die rechterarm uit in een diagonale lijn.

**Adem in**, voel het vuur van transformatie, die innerlijke kracht.  
 **Adem uit**, laatste strekking.  
 **Adem in**, kom omhoog naar krijger twee. hielen in 1 lijn met elkaar  
 **Adem uit**, blijf in de houding, blijf met de intensiteit.  
[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]

**Adem in**, strek het voorste been, armen omhoog, handpalmen samen.  
 **Adem uit**, zak terug naar krijger twee.  
 **Adem in**, til jezelf licht op.  
 **Adem uit**, keer bewust terug omlaag.

**Adem in**, rechterhand naar de rug, draai de linkerhand omhoog.  
 **Adem uit**, kom in omgekeerde krijger met een gewikkelde rechterarm.  
 **Adem in**, voel, ontdek, experimenteer.  
 **Adem uit**, dit is jouw laboratorium.

**Adem in**, laatste adem hier.  
 **Adem uit**, terug naar krijger twee.  
  
Hier gaan we weer de flow pakken.

**Adem in**, linkerhand naar de buitenkant van de linkervoet, rechterarm omhoog.  
 **Adem uit**, maak die rechte lijn van hand tot hand.  
 **Adem in**, open de borst, reik uit.  
 **Adem uit**, laatste strekking.

**Adem in**, omgekeerde krijger, buig naar achter.  
 **Adem uit**, zijwaartse hoekhouding.

**Adem in**, omgekeerde krijger, buig naar achter.  
 **Adem uit**, zijwaartse hoekhouding.  
 **Adem in**, nog één keer omhoog.  
 **Adem uit**, laatste strekking.

**Adem in**, omgekeerde krijger.  
 **Adem uit**, vinyasa, laat je zakken. daal af naar een lage plank.   
 **Adem in**, cobra of upwaartse hond.  
 **Adem uit**, neerwaartse hond.