

DE BASISOEFENINGEN



OEFFENING 1

DE BOOM

1. Ga rechtop staan en rek je flink uit.
2. Let op je ademhaling.
3. Adem nu in tot in je buik en buig naar voren.
4. Adem langzaam uit zet je handen op de grond en loop met je handen naar voren.
5. Je kunt even wachten in, wat ze noemen, de hoge plankhouding. Je steunt dan op je tenen en je handen. Je rug is (vrijwel) recht en horizontaal.
6. Ga door met gewoon ademen.
7. Daarna ga je languit liggen.