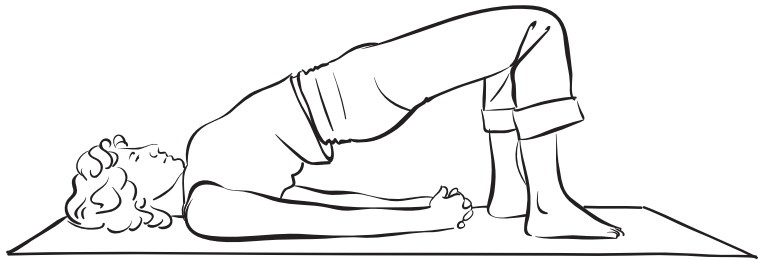


Brug

Buig beide knieën en laat ze omhoog wijzen, terwijl de voeten plat op de grond blijven en je armen langs je lichaam blijven liggen. Adem in, en laat je wervelkolom van de vloer komen door eerst je billen, dan je onderrug en vervolgens je bovenrug van de vloer omhoog te laten komen. Breng beide handen samen onder je lichaam en strek ze uit naar je voeten, terwijl je op een natuurlijke manier blijft ademen. Adem uit, breng je armen weer langs je lichaam en laat de onderrug weer langzaam naar de vloer terugkomen, wervel voor wervel, als bij een parelketting waarvan je de kralen één voor één op de grond laat neerkomen. Wees je bewust van alle sensaties, gedachten of emoties dan ook, terwijl je er met je bewuste aandacht bij bent.



Brug met gestrekte armen

Herhaal de brug, en terwijl je inademt en je rug van de vloer laat komen, beweeg je je armen langs de vloer omhoog tot ze gestrekt boven je hoofd liggen. Terwijl je uitademt en je rug weer naar de vloer laat zakken, breng je je armen weer terug tot ze weer langs je lichaam liggen. Herhaal dit vijf keer.

