



Stretch met één arm

Adem op een natuurlijke manier, breng je rechterarm omhoog tot boven je hoofd, strek hem uit in de richting van het plafond of de lucht, terwijl je tegelijkertijd je linkerhiel omhoog laat komen en daarbij de tenen van je linkervoet op de grond laat. Laat langzaam los, en keer weer terug naar de berghouding. Herhaal dezelfde beweging met de andere arm.

Strekkend zijwaarts buigen

Adem in, en breng beide armen omhoog tot boven je hoofd. Haak je duimen in elkaar en adem uit. Adem in, terwijl je je lang maakt en strekkend nog wat hoger reikt. Adem dan uit en buig, terwijl je je romp recht houdt, zijwaarts naar rechts, terwijl je in- en uitademt en bewust aandacht besteedt aan willekeurig welke stroom van sensaties, gedachten of emoties... en er met je bewuste aandacht bij blijft. Kom dan terug in de uitgangspositie, met je armen omhoog richting het plafond of de lucht. Adem dan uit, en laat je armen langzaam zakken tot ze langs je lichaam hangen. Doe hetzelfde aan de andere kant.

