



1) **Longen Rekken.** Buig de rechter knie met de rechter voet plat op de grond. Strek de linker voet recht naar achteren en plaats de handen op de grond voor balans. Buig het hoofd naar achteren en blijf in deze houding, terwijl je langzaam en diep ademt voor **1 minuut**. Doe dan de Vuurademhaling voor **2 minuten**.

2) **Longen Rekken Ontspanning.** Vanuit positie één, breng je de rechter knie naar de vloer, en buig je het lichaam naar voren om te rusten over het dijbeen. Plaats het voorhoofd op de vloer en strek het linkerbeen geheel naar achteren, en leg de armen naast het lichaam met de handpalmen omhoog wijzend. Adem langzaam en diep voor **3 minuten**.

3) Herhaal oefening 1 en 2 met het andere been.

4) **Naar voren Buiging.** Sta recht op met de voeten ongeveer 60 cm uit elkaar. Buig naar voren en raak met de vingertoppen of de handpalmen de vloer. Doe Langzame Diepe Ademhaling voor **3 minuten**.

5) **Ego Vernietiger.** Sta weer recht op en strek de armen naar boven met een hoek van 30 graden, met vuisten waarbij de duimen naar boven wijzen. Houd de ellebogen recht terwijl je Langzame Diepe Ademhaling doet voor **3 minuten**. (Als je Gemakkelijke Houding zit voor Ego Vernietiger, dan zijn de armen naar boven gestrekt met een hoek van 60 graden. Als je staat voor Ego Vernietiger dan is de hoek 30 graden als aangegeven voor balans).

6) **Driehoek Houding.** Kom op handen en knieën staan en druk je zelf omhoog in de Driehoek Houding. De hielen zijn op de vloer en het hoofd en de nek ontspannen. Blijf in deze houding voor **3 minuten**.

7) **Cobra Houding.** Ontspan op de buik voor **1 minuut**. Breng dan de hielen samen, handpalmen plat op de grond onder de schouders. Druk je zelf omhoog naar de Cobra Houding. Strek het hoofd en de nek naar achteren en begin met Langzame Diepe Ademhaling voor **1 minuut**. Draai dan het hoofd naar links op de inademing en naar rechts op de uitademing. Ga hier mee door voor **2 minuten**. Adem in en adem dan uit met de Mullbandh **3 keer**.

8) Zit op de hielen in de **Rots Houding** en spreid de knieën wijd uit elkaar. Breng het voorhoofd op de grond voor de knieën met de handpalmen plat op de grond voor de knieën, Adem in terwijl je de armen naar boven en naar buiten strekt als een bloem die de zon groet, en adem uit, waarbij weer met het voorhoofd op de grond komt. Ga hier meer door voor **3 minuten**.

9) **Yoga Mudra.** Zit weer op de hielen met de knieën bij elkaar en de handen gevouwen achter de onderrug. Breng het voorhoofd naar de grond en til de armen recht omhoog zo ver naar voren als mogelijk en blijf in deze houding voor **3 minuten**, met Langzame Diepe Ademhaling.