

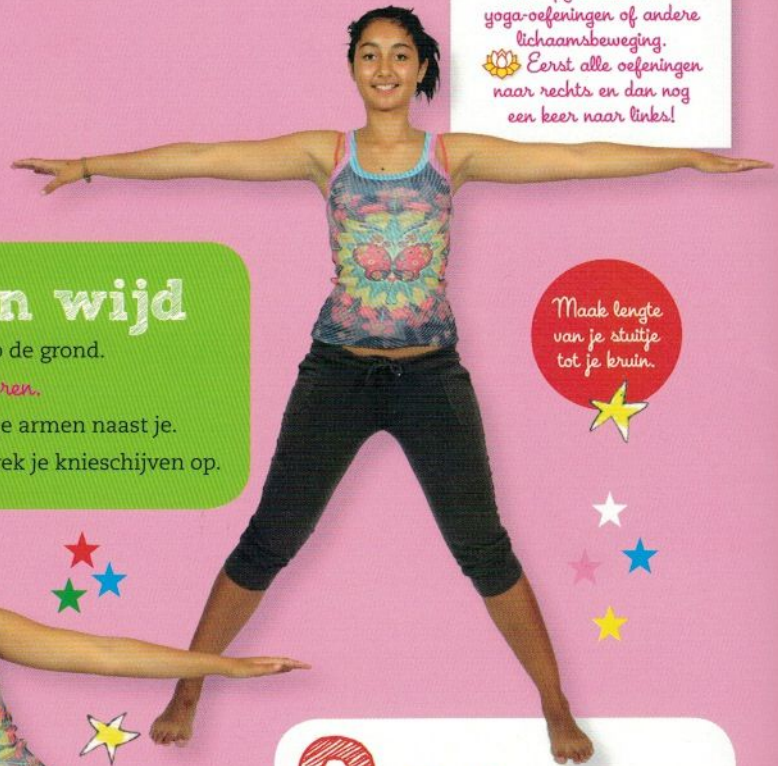
# De driehoekshouding



Een soepel en lenig bovenlijf, dat krijg je door de driehoekshouding regelmatig te doen. Deze serie helpt om je heupen, rug en schouders goed los en flexibel te maken.

## TIPS VOORAF:

- 🌸 Doe de serie als je je lichaam al een beetje hebt opgewarmd, met yoga-oefeningen of andere lichaamsbeweging.
- 🌸 Eerst alle oefeningen naar rechts en dan nog een keer naar links!



Maak lengte van je stuitje tot je kruin.

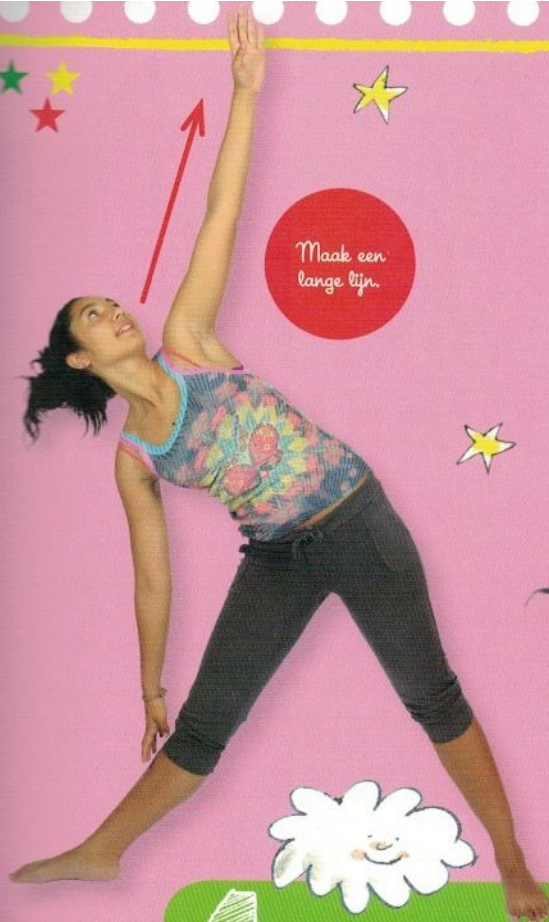
## 1 Armen wijd

- 🌸 Plaats je **benen wijd** op de grond.
- 🌸 Voeten wijzen naar **voren**.
- 🌸 Sta **recht**op en spreid je armen naast je.
- 🌸 Maak je **rug lang** en trek je knieschijven op.

Hou je nek lang.

## 2 Rek naar rechts

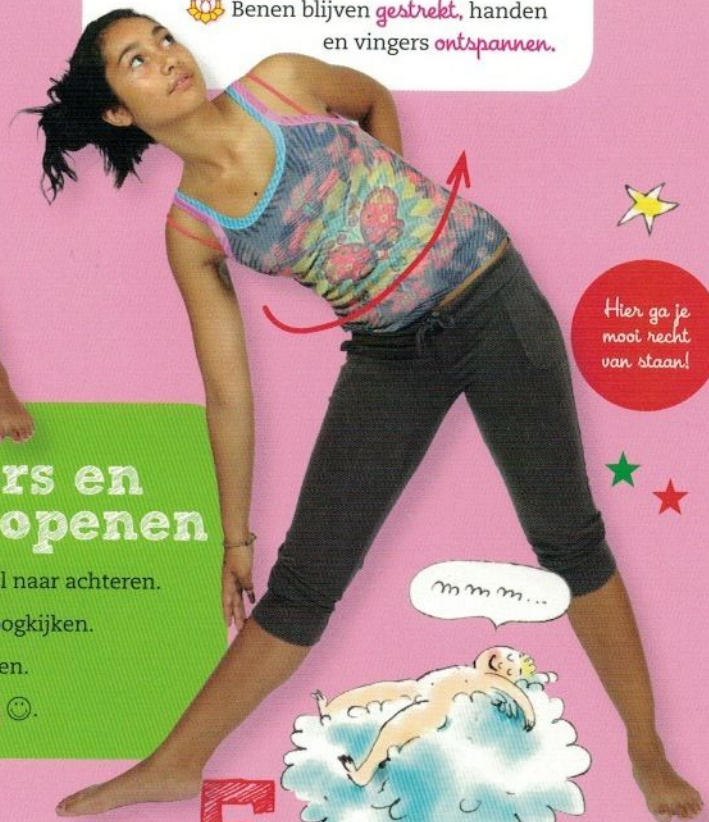
- 🌸 Draai je **rechtervoet** naar rechts, **linkervoet** blijft naar voren.
- 🌸 Rek **langzaam** naar rechts.
- 🌸 Houd je armen op lengte, beweeg vanuit je **romp**.
- 🌸 Heupen en benen **recht** naar voren, niet meedraaien!



Maak een lange lijn.

### 3 In de driehoek

- Buig helemaal opzij, *armen gespreid*.
- Je *rechterhand* wijst naar de grond, *linkerhand* wijst omhoog.
- Open je schouders, je borst en je *heupen*.
- Kijk *langs* je linkerarm omhoog, zonder een *knik in je nek* te maken.
- Benen blijven *gestrekt*, handen en vingers *ontspannen*.

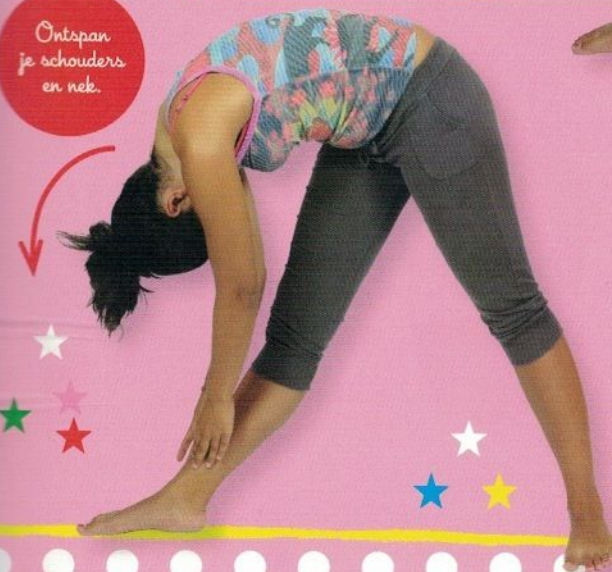


Hier ga je mooi recht van staan!

### 4 Schouders en heupen openen

- Breng je *linkerarm* helemaal naar achteren.
- Kin naar je *borst*, iets omhoogkijken.
- Open* je schouders en heupen.
- Let op je nek, *geen spanning* 😊.

Ontspan je schouders en nek.



### 5 Diep door

- Breng je *linkerschouder* helemaal naar voren.
- Buig over je voorste been, blijf je beide *knieschijven optrekken*.
- Plaats je handen *op elkaar*.
- Laat je *hoofd* losjes hangen.
- Hoe soepeler je bent, hoe *dieper* je door kunt.

