



## STIJG <sup>OP</sup> MET JE ADEM



Trek vijf inademingen lang een lijn van de beginstip naar de ballon. Voel je romp zich uitzetten, en voel je rug langer worden.

Neem evenveel tijd voor de lijn als voor de inademing, alsof de stijgende lucht in je buik het potlood over de pagina laat bewegen.

Verdieping: Stel je voor dat een touwtje met een ballon uit je kruin komt, dat je op je inademing zachtjes 'optilt'.