










 <p>1. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon met beide voeten tegen elkaar. Breng de handpalmen samen bij het hart.</p>	 <p>2. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p>	 <p>3. Adem langzaam uit terwijl je naar voren buigt, terwijl de buik in de richting van de bovenbenen wordt gebracht, worden de handen naar de grond gebracht.</p>
 <p>4. Adem in en breng de rechter voet zo ver mogelijk naar achter. Houd de handen op de grond, zorg dat de linker voet tussen de handen blijft staan. Houdt het hoofd omhoog.</p>	 <p>5. Terwijl je uitademt breng je de linker voet naar achter, naast de rechter voet. Houd de armen recht, de heupen omhoog en breng het hoofd in lijn met de armen.</p>	 <p>6. Houd de adem vast en breng het lichaam naar de vloer, totdat de voeten, knieën, borst, handen en voorhoofd de grond raken.</p>
 <p>7. Adem in en duw de borst van de grond, buig zo ver mogelijk naar achteren, terwijl de ellebogen het lichaam raken, de heupen op de grond blijven en de schouders laag worden gehouden.</p>	 <p>8. Terwijl je langzaam uitademt, verhef je de heupen van de grond, breng het hoofd in lijn met de armen en houd de armen recht.</p>	 <p>9. Adem langzaam in en buig het linker been, terwijl je met dit been een flinke stap naar voren neemt. Terwijl de handen stevig op de grond blijven staan tracht je de linker voet tussen de handen te plaatsen. Houd het hoofd omhoog.</p>
 <p>10. Adem langzaam uit, houd de handen op de plaats en breng de rechervoet naast de linkervoet tussen de handen. Buig vanuit de heupen en tracht de buik in de richting van de bovenbenen te brengen. Houd beide knieën gestrekt.</p>	 <p>11. Adem in en strek de armen naar boven. Buig langzaam naar achteren, terwijl je de armen boven het hoofd gestrekt houdt.</p>	 <p>12. Sta (zo mogelijk) in de richting van de opkomende zon met beide voeten tegen elkaar. Breng de handpalmen samen bij het hart.</p>