

## De boom



- Sta met beide voeten stevig op de grond
- Verdeel het gewicht eerst goed over beide voeten
- Breng dan langzaam en bewust je gewicht naar je linkervoet, voel of je stevig staat
- Til je rechterbeen op en buig je rechterknie
- Zet je rechtersoel tegen je linkerankel, kuit, net boven je knie of tegen de binnenkant van je linkerlies aan. Druk in **geen geval** met je rechtersoel tegen je linkerkniegewricht!!
- De rechterknie is nu in een hoek van 90 graden naar buiten gekeerd.
- Span je buikspieren aan
- Maak je rug lang
- Ontspan je schouders
- Breng je kin iets tegen je borst maar houd je hoofd rechtop
- Focus je blik op een punt ca 2 meter voor je en concentreer je daarop
- Breng langzaam je handen voor je borst en druk de handpalmen tegen elkaar
- Als je voelt dat je goed staat breng je beide handen boven je hoofd en blijf dan 5 ademhalingen in de houding, voel de balans tussen inspanning en ontspanning
- Na 5 ademhalingen breng je eerst rustig je handen weer voor je borst
- Zet dan rustig je rechtersoel weer op de grond
- Schud beide benen even uit
- Herhaal de houding aan de andere kant.

### *Effect van deze houding:*

De boom en alle andere balanshoudingen bevorderen een fysiek en mentaal evenwicht. Je emoties hebben een grote invloed op je balans. Je kunt leren je emoties tot rust te brengen door te leren je lichaam in evenwicht te houden.

