



**Voor balans:**  
Bergademhaling

Zit in yogazit en sluit de ogen. Sluit afwisselend met de rechterwijsvinger de rechterneusvleugel af en met de linkerwijsvinger de linkerneusvleugel. Begin door het linkerneusgat in te ademen, dan sluit je het linkerneusgat af en adem uit door het rechterneusgat, adem weer in door het rechterneusgat en weer uit door het linkerneusgat.

Doe dit gedurende 1 minuut.

Leg dan de armen ontspannen op de knieën en voel na. De linker- en rechterhersenhelften krijgen door de bergademhaling beide zuurstof en je hoofd wordt helderder. Wat voel/ervaar jij in je hoofd en in je lichaam?

Maan- en zonnekant, rust en actie komen in evenwicht.