

## De schildpad

Deze houding van de schildpad, zorgt dat de spanning uit je lijf wegstroomt. Deze houding geeft je het gevoel dat jij de baas bent over je lijf.



1 Ga rechtop zitten en duw je voetzolen zachtjes tegen elkaar.



3 Draai je handen met de handpalmen omhoog. Zet je kin rustig op je borst en buig langzaam voorover. Nu zit je als een schildpad.



2 Zet allebei je handen op de grond. Zet ze achter je knieholten.



4 Blijf rustig zitten. Adem langzaam door. Bedenk dat een schildpad het heerlijk vindt om zo in zijn huisje te zitten!