



FIG. 4. The military position or situation. Note the poster pigeon chest and hollow back.



FIG. 5. Note the ease of attitude of the Polynesian native warrior shown here.

dagAnnette,

Mijn stokpaardje is **houding**. Als je houding goed is dan heeft je wervelkolom ruimte om zijn werk te doen - als schokdemper en voor beweging. En de spieren zijn meer ontspannen. Maar houding is ook belangrijk voor een **goede werking van het hele lichaam**. Ik heb daarover een kort [blogartikel](#) geschreven dat ik je graag meegeef. Heb je vragen hieromtrent [contacteer](#) me zeker.

Zomerworkshop

Van [22-27 augustus](#) kan je 5 dagen worden ondergedompeld in **Taijiwuxigong**. Er zijn nog twee plaatsjes vrij. Misschien is een ervan wel voor jou bedoeld? **Vijf dagen lekker ontspannen in een rustige omgeving en je lichaam beter leren kennen en gebruiken**. Je kan nog inschrijven tot 30 juli. [Mail](#) me voor info.

Van 1-20 augustus ben ik op vakantie. Ik blijf mijn mails (sporadisch) checken.
fijne zomer! Sofie-Ann

Foto's: 1. [Wellcome Images](#), Posture & Foundation Garments.
Beiden via [commons.wikimedia.org](#)

