

Ruglig, bekken schommelen

ruglig, de benen languit

trek beide voeten op, met de tenen naar je toe en laat ze weer los

doe dit nog eens, kort en direct weer los

ga hiermee door

optrekken en los, optrekken en los

ga hiermee door

niet te langzaam, een flink ritme

merk op wat er gebeurt in de rest van het lichaam

wat doet het bekken, de onderrug? wat gebeurt er in het hoofd?

houd vol

laat het hele lichaam mee schommelen

houd vol

nog een halve minuut [*of iets dergelijks*]

stop ermee en voel eens hoe de benen en het lichaam liggen

[*geef hiervoor ruim de tijd*]

open beide knieën iets, totdat ze net buigen, en laat ze weer los