
Kortlig, onderbenen op stoel

ga op de rug liggen, met de onderbenen op de stoel of kruk	zorg dat de onderbenen vol op de zitting liggen en niet afknellen bij de knie, leg een opgevouwen handdoek onder het bekken, wanneer de zitting te hoog is
neem de tijd om te voelen hoe de rug tegen de grond aan ligt	deze stand is ontspannend voor heupen en bekken en dat werkt langzaam door op de spierspanning
adem rustig door, leg een hand losjes op de buik	voel de adembeweging in de buik en ook in onderrug en bekken <i>[ga eventueel door met ademinstructies]</i>
rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het dan weer stil liggen	<i>[ga eventueel door met 'hoofd rollen']</i>
<i>[ga door met de instructie 'voeten trekken, duwen' en vervang 'voeten' door 'onderbenen']</i>	laat de kracht van het trekken en duwen steeds kleiner worden
rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het dan weer stil liggen	vergelijk hoe de rug ligt en het ademen verloopt
rol op de zij, en haal de benen van de stoel af, blijf zo even liggen en kom dan op de rug liggen	vergelijk de stand van de rug en het ademen
kom zitten en staan	hoe sta je?
