

Buiklig, onderbenen op

op de buik liggend, de armen gemakkelijk, naast het lichaam of het hoofd, het hoofd op de gemakkelijke wang	leg eventueel een kussen onder het borstbeen, niet onder het hoofd; voel de plaatsen waar het lichaam tegen de onderlaag drukt
let op de achterkant van het lichaam	voel de rug, de gehele lengte van bekken tot aan de nek en van bekken tot aan voeten
let op de adembeweging	voel het op en neer gaan van de onderrug
voel de uitdrukking van het gezicht	kijk wat sloom, onverschillig
adem rustig in en laat de lucht een paar maal hoorbaar uitstromen, door de lippen	waar is adembeweging in het lichaam, waar vult het lichaam?
adem gewoon	volg het op en neer gaan van de onderrug
buig de knieën, breng eerst het ene dan het andere onderbeen omhoog	voel de onderrug en adem door; wat doet deze stand van de benen?
laat de benen terugzakken, lig stil	vergelijk de adembeweging in de rug
breng de onderbenen een voor een omhoog	adem door, voel de onderrug
laat de benen terugzakken, lig stil	vergelijk de adembeweging in de rug
let op de achterkant van het lichaam	voel de rug, de gehele lengte van bekken tot aan de nek en van bekken tot aan voeten
draai langzaam op de rug	voel de drukpunten
trek de benen op, duw de voeten zacht, zodat de onderrug vlakker tegen de onderlaag ligt, stop ermee en herhaal dit enkele malen	ga eventueel door met 'kortlig, voeten trekken, duwen'
rust even uit, kom zitten en staan	vergelijk hoe je staat
