
Hoorbaar ademen: in- en uitademen

adem rustig, gewoon door de neus in, blaas de lucht zachtjes door licht getuite lippen uit, met een `ff'-geluid	niet hard blazen, niet helemaal leeg
houd de lippen in deze stand, adem in door de lippen met hetzelfde `ff'-geluid	langzaam en rustig de lucht naar binnen laten stromen, hoorbaar, gelijkmatig
herhaal dit 5 tot 6 keer	adem in met een duidelijk, maar zacht geluid; laat het hele lichaam vullen met inademen; adem in, in, in
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, neem de tijd om te voelen hoe het lichaam uit zichzelf verder ademt	vergelijk de adembeweging met het begin: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger?
