

Stand, handen tegen muur

sta voor een muur op zodanige afstand dat de handen met de palmen tegen de muur kunnen leunen, de armen gestrekt zijn en het lichaam recht staat	de handen liggen tegen de muur aan, tegenover de schouders, met de palmen iets naar buiten, kijk recht voor uit [<i>doe zo mogelijk mee, ga naast de deelnemer staan</i>]
blijf zo even staan	neem de druk in de voetzolen waar en in de handen en onderarmen
buig de ellebogen, zodat het lichaam naar voren komt, en strek de armen weer, een keer of vijf	blijf recht naar voren kijken, <i>niet</i> naar beneden, en buig zover dat het gezicht de muur net niet raakt, let op dat de ellebogen naar opzij buigen
sta rechtop, houd de handen op de muur	ontspan in deze stand, voel hoe je staat
buig de ellebogen, en strek de armen, weer een keer of vijf, blijf dan met gebogen armen staan, leun op de handen en adem door	neem waar dat de kuiten wat rekken bij het naar voren komen, en dat de voeten plat op de grond blijven staan [<i>doe dit niet te lang</i>]
sta rechtop	laat de armen los, voel hoe je staat, adem door
zet de handen tegen de muur, buig de ellebogen en strek ze weer, een paar keer	volg het verschuiven van gewicht in de voeten
blijf met gebogen armen staan, adem rustig in en uit	laat de buik los naar voren komen met inademen en trek de buik actief in naar achteren met uitademen, blaas de lucht zachtjes uit
houd dit even vol, totdat het te zwaar wordt, kom dan terug rechtop	voel de schouders en armen
rust even uit, laat de armen hangen	
zet de handen tegen de muur, leun naar voren, blijf daar en adem door, een paar maal	merk op dat de buik helemaal losgelaten kan worden met inademen, het lichaam steunt op vier punten en zal niet naar voren vallen, maar kan wel iets doorzakken in de heupen
blaas zachtjes uit, trek de buikwand in en naar achteren, strek de ellebogen en kom terug, buig de ellebogen, laat de buik los en laat de lucht door de neus naar binnen stromen	doe dit zo lang het gaat zonder al te veel moeite
stop ermee, laat de armen hangen	rust uit, voel hoe de stand is van het lichaam, hoe het ademen gaat, hoe de schouders zijn