
Stand, benen wrijven

sta rechtop en kijk recht vooruit

glijd met de handen over de bovenbenen tot aan knieën en buig tegelijk de knieën; kom terug met de handen en strek de benen

doe dit langzaam een keer of tien; let op de gelijktijdige beweging van armen en knieën [*doe het bij voorkeur mee*]

blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen, niet erop steunen

adem door, een keer of tien, en doe dit zo gemakkelijk mogelijk, ontspan de buik, voel de voeten

sta rechtop, kijk recht vooruit

vergelijk de houding, het ademen

glijd met de handen naar de knieën, buig de knieën, strek de benen en kom rechtop staan

doe dit weer een keer of tien en vergelijk hoe de beweging nu gaat [*beslis om door te gaan als het enigszins lukt, of ga iets doen wat de beweging helpt*]

glijd door met de handen, langs de onderbenen, naar de enkels toe, zo ver als gemakkelijk is en weer terug omhoog

doe het zo gemakkelijk en sloom mogelijk, een keer of vijf

blijf met de handen laag, bij de voeten, laat het hoofd hangen, de knieën gebogen, zet de handen op de grond en adem door, 3-4 keer

laat je rusten op handen en voeten, en als het ware inzakken, met de voeten plat, de buik loslaten met inademen

kom langzaam terug omhoog, glijd met de handen omhoog en zet je af met de voeten, het hoofd komt het laatst op

voel het bloed terugstromen uit het hoofd

glijd weer met de handen omlaag naar de voeten en terug, een paar keer

doe het zo gemakkelijk mogelijk en adem door

blijf met de handen laag, bij de voeten, laat het hoofd hangen, de knieën gebogen, zet de handen op de grond en adem door

laat je rusten op handen en voeten, en beweeg het lichaam wat naar voren en achteren en naar links en rechts [*beslis hoe lang het te doen is, zeg eventueel: 'doe alsof het heel gemakkelijk is, glimlach een beetje, adem door'*]

kom langzaam terug omhoog, glijd een paar maal met de handen naar beneden en terug en sta rechtop

vergelijk stand, houding, adem
