
Stand, benen/borst wrijven

sta rechtop, knieën losjes en kijk recht vooruit	handen liggen tegen de bovenbenen aan
buig de knieën, laat het bekken recht naar beneden zakken, en glijd met de handen langs de benen naar de enkels; laat het hoofd hangen, breng het gewicht naar de voorvoet en zet van daaruit af om omhoog te komen, glijd met de handen langs de binnenzijde van de benen omhoog en laat ze terugkomen naar de buitenzijde en kijk recht vooruit	doe dit een keer of 10, niet te langzaam, let op de beweging in de benen en het gewicht op de voeten, adem gewoon door en koppel het ademen niet aan de beweging
sta rechtop, rust even uit	voel hoe je staat en hoe je ademt [<i>is het ademen rustig geworden ga dan verder</i>]
laat het bekken recht naar beneden zakken, glijd met de handen naar de enkels, laat het hoofd hangen en kom met druk vanaf de voorvoet omhoog, glijd de handen langs de liezen, laat de duimen en handruggen tegen elkaar komen op de buik en glijd verder omhoog met beide handen tot op de maag, breng de handen opzij, kijk vooruit en glijd langs de zijkant van het lichaam terug naar de heupen en verder naar beneden	doe dit een keer of 10, zo gemakkelijk mogelijk en adem gewoon door <i>[de instructie wordt eenvoudiger wanneer de begeleider meedoet en het voordoet]</i>
sta rechtop, rust even uit	vergelijk hoe je staat en ademt [<i>ga met de derde ronde verder als het rustig genoeg lijkt te zijn</i>]
zak weer in, buig de knieën en laat de handen langs de benen glijden, laat het hoofd hangen en kom omhoog vanuit de voorvoeten, de handen glijden langs de liezen, de handruggen komen tegen elkaar voor de buik, gaan samen omhoog naar de maag en naar de borst, de ellebogen komen op, glijd met de vingers onder het sleutelbeen naar opzij, kijk wat omhoog, laat de ellebogen naar achter komen en breng de vingers langs de zijkant van de borst omlaag, naar de heupen en benen	herhaal dit rustig, zo vaak je wilt, maar ten minste 10 keer, als het makkelijk gaat, let op de afwisselende buiging en strekking van het hele lichaam die uitgaat van de beenbeweging, adem gewoon door, los van de beweging [<i>doe bij voorkeur mee</i>]
sta rechtop, stil, rust even	vergelijk hoe je voelt, staat en ademt [<i>beslis of het tijd is om even te zitten of liggen</i>]
