

Ruglig, knieën openen

ruglig,, benen lang	voel hoe de benen liggen
draai voeten naar elkaar toe, houd dit even en laat de benen los, zodat ze terug komen	voel waar je aanspant, laat dat los
kies een been, draai het iets naar buiten, zover dat de knie gaat buigen, houd het daar, laat los	voel waar de spanning is, adem door 3-4 keer, laat de spanning los waar je het voelde
<i>[herhaal twee keer]</i>	let vooral op het aanspannen aan de binnenzijde van de knie
laat het been stil liggen	vergelijk hoe dit been ligt
<i>[doe hetzelfde met het andere been]</i>	
draai beide benen naar buiten, even ver, tegelijk, houd de knieën open, adem door, stop en laat de benen terugzakken	vergelijk adem met knieën open en benen vlak; vergelijk onderrug en bekken in beide standen
laat de benen stil liggen	<i>[herhaal dit 2-3 keer]</i>
leg een hand op de buik, volg ademen	eventueel 'hoorbaar ademen'
zeg tegen jezelf 'Bij de volgende inademing open ik de knieën terwijl ik inadem, en laat ik de benen terugzakken, terwijl ik uitadem', doe dit	laat de beweging geheel synchroon lopen: zolang je inademt, knieën openen, terwijl je uitademt, benen laten terugzakken
laat de benen stil liggen, adem door totdat het ademen rustig is geworden, herhaal de combinatie een aantal malen	wat maakt het uit voor het ademen, of de benen stil liggen of openen met inademen?
rol het hoofd een paar maal en lig dan stil	vergelijk hoe het lichaam ligt, ademt
kom zitten en staan	hoe sta je?
