
Kortlig, voeten trekken/duwen

knieën opgetrokken, de voeten uit elkaar	voel onderrug, bekken en voeten
druk de voeten tegen de onderlaag, alsof je je afzet, maar zonder dat de voeten wegglijden, laat de druk los en laat de benen stil staan	gaat de onderrug méér, of minder naar de onderlaag toe, wanneer de voeten druk geven? gaat de druk op het heiligbeen meer richting onderrug of meer richting stuitje?
<i>[herhaal dit 3-4 keer]</i>	
druk de voeten, houd de druk aan en voel de onderrug tegen de onderlaag aangedrukt	adem door, 3-4 keer en laat de druk los
adem rustig in en uit, geef bij de volgende uitademing lichte druk met de voeten en stop dan met inademen,	neem waar welke invloed het drukken met de voeten heeft op het ademen; herhaal dit 3-4 keer
laat de benen rustig staan	
trek de hielen in de richting van de billen, zonder dat de voeten van de plaats komen, stop met trekken en laat de benen stil staan	wat gebeurt er in de onderrug wanneer je de hielen naar de billen trekt? gaat de druk op het heiligbeen meer richting onderrug of meer richting stuitje?
<i>[herhaal dit 3-4 keer]</i>	
trek de hielen, houd die trek aan en voel de onderrug iets meer van de grond afkomen	adem door, 3-4 keer en laat de trek los
adem rustig in en uit, geef bij de volgende inademing een lichte trek met de hielen, en laat los met uitademen	herhaal dit enkele malen totdat duidelijk is welke invloed het trekken heeft op het ademen
laat de benen stil, rol het hoofd een paar malen naar links en rechts	voel de lengte van de gehele rug tegen de onderlaag
lig stil	vergelijk de onderrug, bekken, adem
