

---

**Kortlig, trekken/duwen op ademritme**


---

knieën opgetrokken, voeten uit elkaar	benen ontspannen, voeten op heupbreedte
leg de hand losjes op de buik	volg het ademritme
duw zachtjes beide voeten, houd dit, adem door en stop met duwen	merk op dat het ademritme gewoon doorgaat
trek zachtjes beide hielen naar de billen, houd dit, adem door en stop met trekken	
volg het ademen met de hand	
adem rustig in en duw zachtjes wanneer de uitademing begint, stop met duwen wanneer de uitademing klaar is	wat verandert in het ademen, door deze koppeling? voel het moment van niet-ademen, nadat de uitademing klaar is en de inademing nog niet begonnen
herhaal dit 3-4 keer	
adem rustig uit en trek zachtjes beide hielen wanneer de inademing begint, stop met trekken wanneer de inademing klaar is	let op de overgang van einde inademing naar begin uitademing
herhaal dit 3-4 keer	
laat de benen stil	vergelijk het ademen, volg de fasen van de ademcyclus
trek zachtjes beide hielen wanneer het inademen begint, stop met trekken en laat het bekken terugrollen en de benen ontspannen duw zacht met beide voeten wanneer de uitademing begint, stop met duwen, laat het bekken terugkomen naar de middenstand en ontspan de benen	
herhaal dit enkele malen	zolang het gemakkelijk gaat
stop ermee	vergelijk het ademen en de rug

---