
Lig, omdraaien

lig gemakkelijk op de rug	voel de plaatsen waar het lichaam tegen de grond aandrukt, de achterkant
draai om naar buiklig	voel de plaatsen waar het lichaam nu tegen de grond aandrukt, dat is de voorkant
draai om naar ruglig	voel de drukplaatsen nu, dus de achterkant en herinner dan het gevoel van de druk aan de voorkant
draai om naar de buik	vergelijk of de herinnering van drukplaatsen aan de voorkant klopt; denk dan aan de drukplaatsen aan de achterkant
draai om naar de rug	vergelijk de drukplaatsen met het gevoel; herinner de drukplaatsen in buiklig, aan de voorkant
draai om naar de buik, blijf nu zo liggen	voel de voorkant tegen de grond aandrukken
let op de achterkant van het lichaam, en de afstand tussen voor- en achterkant, dat is het volume van het lichaam	let op afstand/dikte/volume bij de onderrug, het bekken, de bovenbenen, knieën, onderbenen, voeten en hielen, en weer bij bekken en onderrug, het midden van de rug, de schouders, de nek, het hoofd
volg het veranderen van het volume van het lichaam, het groter en kleiner worden, vullen en leeglopen, op en neer gaan, met het ademen	volg het op en neer gaan van de adem in de onderrug, vandaar naar boven, tot aan de nek; terug in de onderrug, vandaar naar het bekken, de bovenbenen en mogelijk de onderbenen
voel de volle lengte van de rug, van de nek tot aan de voeten	voel de adembeweging over de gehele lengte
keer om naar de rug	vergelijk de drukplaatsen, de ademhaling
kom zitten en staan	vergelijk de stand
