

Zit, voeten drukken

zit, geleund, op een stoel met een rugleuning en een relatief horizontale zitting	het achterwerk zit ver naar achter op de stoel, de rug leunt vlak tegen de leuning aan, de houding is dus niet 'onderuitgezakt'
de handen liggen losjes op de dijbenen	de voeten staan uit elkaar, plat op de grond, iets voorbij de knieën, de bovenbenen rusten tegen de stoelzitting aan
druk beide voeten zacht tegen de grond en laat het weer los	alsof je je wilt afzetten naar achter, maar de voeten verschuiven niet
herhaal dit een keer of vijf en merk op wat de handen voelen in de bovenbenen	worden de bovenbenen harder, dikker, komen ze wat omhoog met drukken en afzetten van de voeten?
stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen	hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam?
druk opnieuw beide voeten, en laat los, een keer of vijf	wat gebeurt er in de rug? wordt de druk van de rug tegen de leuning groter of minder groot wanneer de voeten druk geven?
stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen	hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam?
druk opnieuw beide voeten, laat los, vijf tot zes keer en let daarbij niet alleen op de bovenbenen en de rug, maar ook op de schouders en armen	merk je dat met het aanspannen van de bovenbenen, ook de armen en schouders iets aanspannen of omhoog komen, zodat de armen en schouders weer loslaten wanneer de voeten stoppen met drukken?
stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen	hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam? hoe gaat het ademen? hoe voel je jezelf? hoe voelen de handen?
let op het ademen en volg het ritme	verander het ademen niet, niet proberen goed te ademen
druk opnieuw beide voeten en laat ze los, 5-6 keer	op welk moment van het ademen ben je geneigd te drukken? met inademen, met uitademen, wisselend?
adem rustig door de neus in, blaas zachtjes uit en druk tegelijk beide voeten, stop met drukken, ontspan de benen en het zitvlak helemaal en laat de lucht gemakkelijk binnenstromen	doe dit rustig een paar keer, stop ermee en vergelijk hoe je nu zit en ademt
zit stil, adem gewoon, benen los	wat valt je op aan hoe je zit en voelt?
