

---

**Zit, links/rechts**

---

breng het lichaam met het gewicht iets op de linkerbil, en terug, en iets op de rechterbil	doe dit een aantal malen, gemakkelijk en rustig en niet zover mogelijk
zit stil, in het midden	vergelijk hoe je zit en ademt
beweeg opnieuw naar links en rechts, breng het gewicht op de ene bil, blijf daar	adem door, 3-4 keer, net zolang totdat het ademen weer gemakkelijk is
breng het gewicht terug naar het midden, naar de andere bil en blijf daar	adem door totdat dit weer gemakkelijk gaat
herhaal deze beweging	merk op dat elke keer het ademen even stopt door de beweging en pas na enige tijd stilzitten, links of rechts, weer kan doorgaan
zit stil, in het midden	vergelijk hoe je zit en ademt
breng het gewicht naar één kant, kom langzaam terug naar het midden, breng het gewicht naar de andere kant, en ga door	doe dit zo langzaam en gemakkelijk dat het ademen tijdens de gehele beweging ongestoord verder kan gaan
ga hiermee door, totdat het mogelijk is het gewicht te verschuiven en tegelijk door te ademen	
zit stil, in het midden	
breng het lichaam naar voor en achter, een paar maal	vergelijk hoe deze beweging nu gaat
zit stil	vergelijk houding, adem, stemming

---