
Zitten, staan

zit gemakkelijk, niet geleund, met de voeten plat op de grond	zet de voeten achter de knieën, maar houd ze plat
breng het lichaam naar voren en weer terug, 3-4 keer	volg de toename van druk in de voetzolen wanneer je naar voren komt
breng het lichaam naar voren, blijf daar en adem door, ga ietsje verder en adem door, en kom terug	voel de toename van druk in de voeten, laat de voeten plat op de grond
adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit door de lippen en ga naar voren, kom terug en adem rustig in door de neus, 3-4 keer	ga steeds iets verder en voel de druk in de voeten
adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit door de lippen, kom naar voren en ga staan, adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit en ga weer zitten	doe dit tussen de 5 en 10 keer, zodat het gemakkelijker kan worden, maar de inspanning niet te veel wordt
zit stil	vergelijk hoe je zit en ademt
