
Stand, gewicht verschuiven

sta gewoon rechtop, voel voeten, knieën los	kijk recht vooruit, adem gewoon door
breng het gewicht op de linkervoet, terug, en op de rechervoet	doe dit een paar keer, rustig, en volg het verschuiven van gewicht in de voeten
blijf met het gewicht aan één kant	adem door, 3-4 keer
ga naar de andere voet, blijf daar staan	adem door, 3-4 keer
breng het gewicht opnieuw een paar maal op links en rechts	vergelijk hoe dit verschuiven nu gaat
sta in het midden	vergelijk hoe je staat en ademt
breng het gewicht naar voren en terug naar achteren, een paar maal	volg het gewicht naar de bal van de voet en naar de hak; houd contact met de hele voetzool
blijf met het gewicht op de voorvoeten staan	adem door, 3-4 keer
ga naar achteren en blijf daar	adem door, 3-4 keer
breng het gewicht weer een paar maal naar voren en achteren	vergelijk hoe de beweging nu gaat
sta in het midden	vergelijk hoe je staat en ademt
breng gewicht op links	adem rustig éénmaal in en uit in elke positie;
breng gewicht naar voren	
breng gewicht op rechts	hoe ademt het lichaam in de posities?
breng gewicht naar achteren	
maak deze cirkel nog een keer en maak hem dan de andere kant op, ook twee keer	
sta in het midden	vergelijk adem, stand, houding
