
Stand, rustadem

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit	voel het gewicht in beide voeten
leg een hand op de onderbuik en een ander tegen de onderrug, blijf de voeten voelen, kijk recht vooruit	
neem de tijd om het lichaamsgewicht en het ademen te voelen	is er enige beweging van het ademen tussen de handen? doe je daar moeite voor? zo ja, stop daar eens mee en voel hoe het ademen vanzelf gaat
let op het gewicht in de voeten, beweeg rustig iets naar voren en achteren	volg het verschuiven van het gewicht, meer naar de voorvoet en meer naar de hiel, enzovoort
koppel de beweging aan het ademen, ga naar achteren met uitademen en naar voren met inademen	
herhaal 5-6 keer, en sta dan stil	vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat
adem rustig door de neus in, langzaam en blijf de voeten voelen terwijl je naar voren kijkt, blaas zachtjes door de lippen de lucht uit met een 'ff'-geluid en trek de buikwand in, voel de aanspanning en laat dit los met inademen, laat de buik los en laat de lucht binnenstromen	' <i>wat je aanspant met uitademen, laat je los met inademen</i> '; laat de buik zacht worden, rond; laat de buik zakken naar de voeten toe met inademen; door het ontspannen van de buik na actief uitademen stroomt de lucht vanzelf naar binnen
herhaal 5-6 keer en stop ermee	zijn er onprettige gewaarwordingen?
<i>[beslis of de instructie nog een keer mogelijk is]</i>	
neem de tijd om te voelen hoe je staat	wat is er veranderd in gevoel, adem, houding?
