

---

**Stand, voor/achter met adem**

---

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit	voel het gewicht in beide voeten
leg beide handen tegen de onderbuik aan, blijf de voeten voelen, kijk recht vooruit	
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
doe dit een paar maal, rustig en gelijkmatig	ga niet te ver naar voren en achteren
blijf staan met het gewicht op de voorvoet, adem rustig door	volg het bewegen van de buik met ademen in deze stand
ga terug naar het midden en met het gewicht naar de hielen, adem rustig door	vergelijk het bewegen van de adem, in deze stand
ga langzaam naar voren, wacht even, blaas dan zacht de lucht door de lippen uit en ga naar achteren, kom weer terug en naar voren en adem in door de neus	doe dit enkele malen, een keer of vijf, zes
sta stil en neem de tijd	vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat
<i>[beslis of de instructie nog een keer mogelijk is en herhaal de beweging weer 5-6 keer]</i>	zijn er onprettige gewaarwordingen?
sta stil en neem de tijd	vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat

---