
Stand, één been zwaaien

sta gemakkelijk, rechtop, armen losjes langs het lichaam

breng het gewicht op één been en zwaai het andere been naar voren en achteren, losjes maar met een flinke zwaai

ga door met het andere been

zwaai weer het eerste been naar voren en achteren

ga door met het andere been, een keer of 20

zwaai weer het eerste been, een keer of 20

ga door met het andere been

sta rustig stil, op beide voeten

let erop dat het hele been naar voren zwaait en naar achteren, vanuit de heup, doe dit een keer of 20

doe dit ook een keer of 20, adem door

laat de armen los, ze mogen meezwaaien, sta niet zo stil mogelijk, het lichaam mag bewegen om balans te bewaren

let op dat je doorademt, maak eventueel het ademen hoorbaar door de lippen, in en uit, zodat de adembeweging groter wordt en de luchtstroom aangeeft of het ademen doorgaat

zwaai het hele been losjes, let op de beweging in de romp; wat gebeurt er in de rug wanneer het been naar achteren zwaait?

voel hoe je staat en ademt
