
Stand, armen zwaaien

sta gemakkelijk rechtop, kijk voor je uit en zwaai de armen losjes heen en weer	als de linkerarm naar voren gaat zwaait de rechterarm naar achter
houd dit vol, doe het ontspannen	<i>[een keer of twintig]</i>
houd het vol	laat de armen omhoogkomen en laat ze weer terugvallen <i>[een keer of 20]</i>
ga door	<i>[let erop dat de armen ontspannen terugvallen, doe bij voorkeur mee]</i>
ga door, en vraag je af, waar komt de kracht vandaan voor deze beweging? wat gebeurt er in de benen?	de knieën buigen en strekken iets, het strekken van de benen geeft de opwaartse kracht die mede de armen omhoog brengt, de arm kan daarbij iets buigen
let op de benen en volg het doorzakken en strekken van de benen in de knieën, terwijl de armen blijven zwaaien	<i>[inmiddels heeft de beweging al even geduurd, mogelijk al een keer of honderd, beslis of een pauze nodig is van even staan staan of rondlopen]</i>
ga gewoon door, let nu op het bekken	voel dat het bekken recht naar beneden zakt, in de richting van de voeten, die plat op de grond staan
laat het bekken zakken en terugkomen	voel de rekspanning die in de benen en enkels ontstaat waardoor de benen als vanzelf weer opstrekken
laat het bekken en het hele lichaam als het ware vallen, naar beneden zakken en voel de rek in de enkels en kuiten	forceer dit niet maar voel dat de kuiten elke keer rekken
ga nog even door	<i>[inmiddels zal de tweede ronde van 100 keer gedaan zijn]</i>
sta stil, voel hoe je staat	loop wat rond, voel hoe je loopt, beslis of je met een staande oefening verder wilt, of wilt gaan liggen
