
Stand, drie richtingen, armen op

sta gemakkelijk, de voeten uit elkaar, de armen naar voren met de handen naar elkaar gericht	de armen zijn licht gebogen, de handen iets wijder dan schouderbreedte uit elkaar
kijk tussen de handen door en voel het gewicht op de voeten	
breng beide armen iets omhoog en terug en naar beneden	kijk tussen de handen door, zodat het hoofd meebeweegt iets omhoog en omlaag kijkend,
doe dit een aantal keren totdat duidelijk is wat er gebeurt in de voeten	let op het gewicht in de voeten, voel de verschuiving: waar is het gewicht bij omhoogkijken en waar bij omlaagkijken?
houd de armen stil en draai het lichaam naar links en rechts	een paar maal, voel hoe het gaat
blijf naar één kant en breng daar de armen op en neer, voel het gewicht in de voeten	omhoogkijkend gaat het gewicht naar de voorste voet, omlaagkomend naar de achterste voet
draai naar de andere kant en doe hetzelfde	de armen omhoog brengend wordt het gewicht in de voorste voet groter en omlaag brengend in de achterste voet
kom terug naar het midden en draai naar links en rechts	vergelijk hoe het draaien gaat
blijf in het midden en breng de armen op en neer	vergelijk hoe dit gaat
let op de handen, stel je voor dat er een groot wiel tussen is, draai het wiel linksom en terug en rechtsom, een aantal malen	voel hoe het gewicht verschuift in de voeten, kijk en draai mee met het hoofd, als de rechterarm omhoogkomt komt het gewicht meer in de rechtervoet en buigt het hoofd naar links en omgekeerd
sta stil in het midden, breng de armen op en neer	vergelijk hoe de beweging nu gaat
breng de armen omhoog, draai naar rechts, breng de armen naar beneden, terug naar links en beweeg een tijdje in welke richting je maar wilt	houd de aandacht bij de handen en de voeten, voel en varieer de afstand tussen de handen, kijk ertussen door, volg de gewichtsverschuivingen in de voeten
doe het rustig, sloom	let op dat ook de knieën mogen buigen
sta stil	voel hoe je staat, ademt
