

21. Stand, luchtje scheppen, korte versie

Sta gemakkelijk, laat de handen langs het lichaam hangen en kijk recht naar voren, op je horizon	houd dat even vol en merk op dat er een licht zwaaiende beweging is, naar voren en naar achteren
Let op het gewicht in de voeten en volg de lichte gewichtsverschuiving in de voeten naar voren en naar achteren	als je er op let ontstaat het en door het te volgen vergroot het wat, sta dit toe, maar overdrijf niet, blijf wel staan en val niet om
Stop hiermee en sta in het midden	
Buig de knieën wat en strek ze weer, buig ze en strek ze, rustig	let op dat alleen de benen strekken en buigen, maar dat het bovenlichaam stil blijft en zich niet buigt en strekt
Stop hier mee en sta weer in het midden	
Let op het gewicht in de voeten en laat je wiebelen naar voren en naar achteren	merk op of er verschil is met de eerste keer
Ga rustig naar achter, naar de hak, buig daar de knieën, houd ze gebogen en ga langzaam naar de voorvoet en strek daar de knieën	doe dit een paar maal en voel hoe dit is en gaat
Ga hiermee door	
Ga hiermee door en doe het ongeveer in het tempo van de ademhaling	buig je de knieën met inademen of met uitademen?
Ga dan naar achter, richting hak met het gewicht, buig de knieën tijdens inademen, blijf laag, ga naar de voorvoet, strek de knieën tijdens uitademen	hou dit enige tijd vol, totdat je voelt hoe het is om deze beweging te doen
Sta stil in het midden en voel hoe je staat	
Ga opnieuw naar achter, buig de knieën, laat je zakken en adem in, blijf laag, ga naar de voorvoet en strek de knieën met uitademen	welk gevoel of beeld roept deze beweging bij je op? achterlangs laten zakken en inademen is alsof je iets schept, je gaat naar voren en voelt de druk op de bal van de voet waarmee je iets omhoog brengt
Sta stil, voel hoe je staat en wat je voelt	wat valt je op?
