

39 Stand, schouders naar voren en achter

De deelnemer staat rustig op beide voeten, de armen langs het lichaam, hangend	voel de voeten op de grond, de rug betrekkelijk rechtop, niet overstrekt, houdt het hoofd naar voren gericht
Breng beide schouders naar voren en terug, naar achteren, een keer of vijf	niet zozeer de armen draaien, die volgen de beweging van de schouders, naar voren en achteren, het hoofd blijft naar voren gericht
Stop en herhaal	
Stop daarmee en laat de schouders hangen	
Breng de schouders naar voren en houd ze daar Breng de schouders naar achter en houd ze daar	adem door in deze houding, keer of drie
Herhaal dit twee keer	
Stop ermee, voel hoe je staat en ademt	voel de voeten
Breng beide schouders naar voren en terug, naar achteren, een keer of vijf	let erop de schouders niet op te trekken, maar horizontaal naar voren en achteren te brengen
Doe het langzaam	voel het gewicht in de voeten terwijl je dit doet
Stop daarmee en laat de schouders hangen	
Breng de schouders naar voren en houd ze daar Breng de schouders naar achter en houd ze daar	adem door in deze houding, keer of drie wat gebeurt met het gewicht in de voeten?
Herhaal dit twee keer	
Breng de schouders naar voren en voel het gewicht in de voeten naar achteren gaan	doe dit gekoppeld aan het ademen, in beide richtingen
Breng de schouders naar achteren en voel het gewicht in de voeten naar voren gaan	eerst naar voren met inademen en naar achteren met uitademen, een paar maal draai het dan om, ook een paar maal
Ga hier mee door totdat het makkelijk gaat	
