

Ruglig, voeten optrekken

ruglig, benen lang	voel hoe de benen liggen
trek de tenen naar je toe, houd de voeten zo opgetrokken, adem door 2-3 keer	voel waar je aanspant
stop ermee, laat de voeten los, waar je voelt dat je aanspande, laat het daar los	voel het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen
<i>[herhaal dit twee keer]</i>	let elke keer op de plaats waar het aanspannen voelbaar is en wat er gebeurt, dit kan elke keer anders zijn
laat de benen stil liggen	vergelijk hoe de benen liggen, de rug, het bekken
trek de voeten op, houd dit zo, adem door en voel waar de benen aanspannen	let op de onderrug, de buik en het ademen
ontspan de voeten en de benen helemaal	vergelijk de onderrug, het ademen en de buik
herhaal dit twee keer	wat is het verschil in ademen met de benen los en de benen aangespannen?
leg een hand op de buik	volg het ademen
adem rustig in door de neus, blaas zachtjes door de lippen uit, adem weer in door de neus en blaas door de lippen met een `ff'-geluid uit	doe dit 5-6 keer
stop ermee, adem gewoon door de neus in en uit	vergelijk het ademen
nu combineren we deze twee	
adem in door de neus; als de inademing klaar is, wacht even, trek de voeten op, houd de voeten opgetrokken en blaas zachtjes uit; als de uitademing klaar is, ontspan de voeten en benen helemaal, adem rustig in en laat je vullen	alsof je inademt door de benen en voeten los te laten en alsof je uitademt door de voeten op te trekken
adem 2-3 keer gewoon, met de voeten los en combineer opnieuw	herhaal dit zo vaak je wilt
stop ermee	vergelijk rug, adem, stemming, benen
kom zitten en staan	hoe sta je?
