

Kortlig, knieën open en dicht

de knieën opgetrokken, de voeten staan uit elkaar, ongeveer op de breedte van de heupen	neem de tijd om waar te nemen hoe de onderrug en het bekken tegen de grond aanliggen
breng de knieën naar elkaar toe, zodat ze elkaar net raken, en weer naar het midden, recht boven de voeten, en uit elkaar, een keer of vijf	laat de knieën niet helemaal openvallen, de voeten kantelen niet
ga door met de beweging, maar let nu op de druk in de voetzolen en de verschuiving naar binnenrand en buitenrand, ongeveer vijf keer	wanneer is de druk op de binnenrand groter? hoe verloopt de beweging wanneer de aandacht bij de voetzolen is?
laat de knieën stilstaan, in het midden	vergelijk hoe onderrug, bekken en voeten staan
breng de knieën weer naar elkaar en uit elkaar	vergelijk de beweging
laat de knieën tegen elkaar aankomen, blijf daar	adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat
breng de knieën terug naar het midden en ongeveer even ver uit elkaar, blijf daar	adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat
<i>[herhaal dit]</i>	
laat de knieën in het midden staan, leg een hand op de buik en volg met de hand het ademen	voel de onderrug en het bekken tegen de grond, en volg de adembeweging, een keer of vijf
beweeg de knieën open en dicht, ongeveer in het tempo van het ademen	is er een neiging tot koppelen? welke koppeling?
probeer beide combinaties uit: knieën open en inademen, knieën dicht en uitademen, vijf keer; dan knieën open en uitademen, knieën dicht en inademen, vijf keer	vergelijk beide koppelingen
houd de knieën tegen elkaar en adem door, vijf keer; houd de knieën uit elkaar en adem door, vijf keer	wat voor verschil maakt de positie voor het ademen, en de onderrug?
benen stil, rol hoofd een paar maal, stop	vergelijk rug, voeten, adem