
Kortlig, knieën voor borst

knieën opgetrokken, voeten uit elkaar	benen ontspannen, voeten op heupbreedte
duw zacht één voet tegen de grond, houd die druk en breng het andere been omhoog naar de borst; breng dan ook het eerste been voor de borst	
spreid de knieën wat, leg op elke knie een hand, waarmee je de knie omgrijpt; spreid en sluit de knieën een paar maal	de benen bewegen wat uit elkaar en naar elkaar toe, de handen en armen volgen deze beweging
laat de benen stil	hoe ligt de rug?
rol het hoofd een paar maal van links naar rechts, laat het in het midden komen en voel hoe het ligt	is een handdoek onder het hoofd gewenst, of kan dit juist weg
adem door de neus in en door de lippen uit, 5-6 keer en dan weer gewoon	is er iets van beweging in de knieën merkbaar, met het ademen?
breng de knieën dicht bij de borst, adem door 3-4 keer, breng de knieën terug en verder van de borst af, laat ze daar en adem 3-4 keer door	maakt de stand van de benen iets uit voor het ademen?
breng de knieën iets naar de borst tijdens uitademen en breng ze terug en iets verder van de borst af met inademen, een keer of vijf en stop ermee	wat maakt deze combinatie uit voor het ademen en voor de beweging van de benen?
volg het ademen, ontspan de armen, maar houd de handen om de knieën	is er iets van beweging in de benen merkbaar, met het ademen?
herhaal deze koppeling: uitademen en benen naar borst, inademen en benen van borst af, 5-6 keer	
rol het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het stil liggen	
breng de knieën van de borst af, de handen omgrijpen de knieën, de armen strekken naar mate de benen verder af komen van de borst, blijf daar even en adem door; breng de benen terug en opnieuw van de borst af, blijf daar en adem door; herhaal dit 5-6 keer	merk op dat de armen strekken en buigen, als gevolg van de actie door de benen; het zijn niet de armen die de beweging maken, maar de benen; wat gebeurt er in de schouders als de benen van de borst af komen?
laat de benen stil, blijf de knieën vasthouden, volg het ademen	
koppel opnieuw: uitademen en benen naar borst toe, inademen en benen van de borst af, 5-6 keer	vergelijk met de vorige keer
rol het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het stil liggen	

laat één voet terugkeren naar de grond, druk deze voet zachtjes en laat het andere been terugkomen

vergelijk de ligging van de rug, de stand van de benen en het ademen

kom zitten en staan, of ga door met 'voeten trekken, duwen'

voel hoe je staat
