
Ruglig, armen zijwaarts

languit op de rug liggend, de armen schuin naast het lichaam, op enige afstand van de ribben	voel de gehele rug en wervelkolom, van hoofd tot bekken; voel de stand van de armen
rol de armen langzaam naar binnen met de handpalm naar de vloer gekeerd, en terug, en naar buiten, met de handpalm naar het plafond	doe het langzaam en gemakkelijk, een paar maal
laat de armen stil liggen	vergelijk hoe je ligt, hoe de armen voelen en hoe je ademt
rol de armen opnieuw en volg de draaiing systematisch	volg het rollen van de handen..., de onderarmen..., de ellebogen..., de bovenarmen... en ten slotte de schouders
houd de armen naar binnen, met de palmen naar de grond, draai de arm iets verder door en adem door 3-4 keer	wat gebeurt er in de schouders? hoe lig je en hoe adem je nu?
rol de armen terug, met de palmen naar boven wijzend, houd ze daar, draai iets verder door en adem door 3-4 keer	wat voel je in de schouders? hoe lig je en hoe adem je nu?
rol de armen opnieuw	vergelijk hoe het rollen gaat
laat de armen stil liggen, met de pinkzijde van de hand op de grond, in de middenstand	hoe ligt de rug, hoe adem je?
adem rustig door de neus in en blaas de lucht hoorbaar uit	een keer of vijf, zes
adem gewoon, door de neus	
rol de armen naar binnen terwijl je uitademt en terug naar het midden terwijl je inademt	doe dit een paar maal
draai het nu om, rol de armen naar binnen terwijl je inademt en terug naar het midden terwijl je uitademt	doe dit een paar maal, wat maakt het uit voor de ademhaling?
rol de armen nu naar buiten terwijl je inademt en terug naar het midden terwijl je uitademt	doe dit een paar maal
draai het om, rol de armen naar buiten terwijl je uitademt en terug naar het midden terwijl je inademt	doe dit een paar maal, heeft het invloed op het ademen?
breng de armen naar het midden	
rol de armen nu helemaal naar buiten terwijl je inademt en helemaal naar binnen terwijl je uitademt, een paar maal, en draai het dan om, helemaal naar binnen met inademen en helemaal naar buiten met uitademen, een paar maal	welk effect heeft het draaien van de armen op het ademen?

laat de armen even stilliggen	rol het hoofd een paar keer naar links en rechts, en laat het stil liggen
voel de handen, ontspan ze, zodat de vingers iets gekromd zijn	
strek de vingers iets en laat ze weer terugkomen in de eigen stand	een paar maal
laat de vingers stil	voel de handpalmen, de openheid ervan
strek de vingers iets terwijl je inademt en laat ze los, terwijl je uitademt	een paar maal
draai het om, strek de vingers iets terwijl je uitademt, en laat ze terugkomen terwijl je inademt	vergelijk het ademen
stop ermee, rust even uit	voel hoe de rug is, de adem, de armen
kom langzaam zitten en staan	hoe sta je?
