

Kortlig, voeten lichter, zwaarder

| | |
|---|---|
| lig gemakkelijk op de rug, beide knieën opgetrokken | voel de gehele rug tegen de onderlaag |
| druk beide voeten zacht tegen de grond, zonder dat ze wegglijden, en laat ze los | merk op dat de voeten zwaarder tegen de grond aankomen wanneer je drukt en lichter worden wanneer je stopt met druk geven |
| ga ermee door [<i>circa 5-10 keer</i>] | zorg dat de benen zoveel mogelijk ontspannen wanneer je stopt met drukken |
| stop ermee, voel hoe de benen staan | voel de gehele rug tegen de onderlaag aanliggen |
| druk beide voeten zacht en let op de onderrug, en laat ze los | voel je de onderrug dichter tegen de onderlaag aankomen? en weer iets afkomen van de grond wanneer de voeten lichter worden? |
| <i>[herhaal dit totdat het duidelijk is]</i> | |
| laat de voeten lichter worden, alsof je begint met de voeten en benen op te tillen, let op de onderrug, en stop ermee | voel je de onderrug verder afkomen van de grond? de onderrug wordt iets holler wanneer je de voeten begint op te tillen en komt terug naar een middenstand wanneer de benen weer ontspannen op de voeten rusten |
| <i>[herhaal dit totdat het duidelijk is]</i> | |
| laat de benen stil staan | rust even uit |
| laat de voeten lichter worden, ze staan nog op de grond, maar het contact wordt lichter | adem door, let op de onderrug en op het hoofd |
| laat de voeten hun gewicht terugkrijgen | vergelijk de ademhaling, de stand van de rug en het hoofd |
| laat de voeten lichter worden, laat het bekken naar het stuitje rollen en de onderrug holler worden | hoe meer het bekken naar het stuitje kan rollen, des te holler wordt de onderrug, des te groter wordt de afstand waarover de rug loskomt van de grond, des te meer komt de kin naar de borst en wordt het gemakkelijker de voeten van de grond te laten komen |
| lukt dit goed, laat de voeten dan van de grond komen, houd ze even en laat ze weer terugkomen | <i>[lukt dit niet zonder moeite, stop dan met de oefening en doe eerst andere instructies]</i> |
| herhaal dit, en stop ermee | voel hoe de rug ligt, vergelijk met het begin |
| laat de voeten lichter worden, nog lichter, nog lichter, totdat de voeten van de grond komen, omhoog komen, hoger, totdat de knieën voor de borst komen, laat ze daar | volg wat er gebeurt in de gehele wervelkolom, adem door |
| rol het hoofd een paar maal heen en weer | <i>[Ga door met instructies in deze stand of laat de</i> |

voeten terugkomen]

laat de voeten terugkomen, langzaam zakken, totdat ze vlak boven de grond hangen, en laat ze dan op de grond zakken en hun gewicht krijgen

volg wat er gebeurt in het bekken, de rug, het hoofd, adem door

laat de benen stil staan

vergelijk de gehele rug

[beslis of je dit wilt herhalen]

laat de benen languit liggen

vergelijk de gehele rug

kom staan

voel hoe je staat
