

Zit, knieën open/dicht

zit gemakkelijk, de voeten uit elkaar en plat op de grond, zodat de knieën kunnen bewegen	handen op de bovenbenen, losjes
breng de knieën naar elkaar en terug	ga hier mee door een keer of vijf, zes
breng de knieën naar elkaar, terug naar het midden en naar buiten, uit elkaar, even ver als ze naar elkaar gingen, en terug	herhaal dit, [5-6 keer]
stop ermee	voel hoe je zit
breng de knieën naar elkaar en uit elkaar, gemakkelijk en rustig, en let daarbij op de voetzolen	volg de verandering van druk in de voetzolen, is de druk groter aan de binnenrand of aan de buitenrand wanneer de knieën naar elkaar komen? hoe is de druk wanneer de knieën uit elkaar gaan
ga hiermee door	hoe verloopt de beweging, vergeleken met de eerste keer?
stop ermee	voel hoe je zit, hoe je ademt
breng de knieën bij elkaar, houd ze daar	adem door, 3-4 keer, voel de druk in de voetzolen
breng de knieën uit elkaar, houd dit	adem door, 3-4 keer, waar is de druk in de voetzolen?
laat de knieën open en dicht komen, enkele malen	vergelijk de beweging met het begin
stop ermee	voel hoe je zit en ademt, volg het ademen
open en sluit de knieën weer, ongeveer in het tempo van het ademen	welke koppeling heeft de neiging te ontstaan?
breng de knieën nu bewust uit elkaar tijdens inademen en naar elkaar toe tijdens uitademen, enkele malen	welk effect heeft dit op het ademen?
draai de koppeling nu om, inademen en knieën dicht, uitademen en knieën open	welk effect heeft dit op het ademen?
stop ermee, zit stil	vergelijk zithouding, ademhaling, aandacht, stemming
