

Stand, staan

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit	voel het gewicht in beide voeten, kijk naar voren op de hoogte van de ogen
neem de tijd om te voelen hoe de voeten staan, kijk niet naar de voeten, maar voel van binnenuit hoe ze staan	welke afstand is er tussen de voeten? welke richting wijst de linkervoet op, welke richting de rechter?
neem waar dat de linkervoet links staat en de rechervoet rechts, je staat op beide voeten	neem het gebied tussen de voeten waar, het midden waar je precies boven staat
let op de knieën, strek ze even, laat ze dan doorbuigen en kom terug tot een stand waarin ze net iets gebogen zijn	merk op dat wanneer de knieën iets buigen, het lichaam naar beneden gaat, recht naar beneden en niet naar voren of achter
blijf rustig staan, en merk op dat er een heel lichte zwaaibeweging is	het lichaam beweegt iets naar voren en achter, naar links en rechts, het staat niet stokstijf stil, maar zwaait iets rondom het midden
laat de armen hangen en trek beide schouders omhoog, ver omhoog, houd ze daar, blijf ontspannen recht vooruit kijken en adem onverstoord, gewoon een paar maal in en uit	laat de schouders weer zakken, adem gewoon door en blijf naar voren kijken
voel de mond en de kaken	let erop dat de lippen zacht tegen elkaar liggen, zodat de lucht door de neus stroomt en dat de tanden en kiezen elkaar net niet raken
houd dit vol en neem waar hoe het aanvoelt	<i>[wanneer dit geen problemen oplevert kan de rechtopgaande houding met een zin worden beschreven, om te herhalen]</i>
zeg tegen jezelf 'mijn voeten rusten op de grond, mijn lichaam strekt zichzelf uit'	herhaal deze woorden een paar maal in jezelf en neem waar hoe het staan aanvoelt
beweeg wat, en sta weer stil	wat is er veranderd in gevoel, adem, houding, hoofd?
