

Stand, doorzakken

sta rechtop en kijk recht vooruit	
glijd met de handen over de bovenbenen tot aan de knieën en buig tegelijk de knieën; kom terug met de handen en strek de benen	doe dit rustig, een keer of tien; let op de gelijktijdige beweging van armen en knieën
blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen, niet erop steunen, kijk voor je uit	adem door, een keer of 5-6, sta zo makkelijk mogelijk, ontspan de buik, voel de voeten
sta rechtop, kijk recht vooruit	vergelijk de houding, het ademen
glijd met de handen naar de knieën, buig de knieën, strek de benen en kom rechtop staan	doe dit weer circa tien keer en vergelijk hoe de beweging nu gaat
blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen	adem door, 5-6 keer, en vergelijk hoe dit gaat
blijf met gebogen knieën staan, leg de handen tegen de onderrug aan, komt iets omhoog met de rug en kijk enigszins voor je uit	zoek de stand op, waarin er adembeweging in de rug voelbaar is, adem door, 5-6 keer
leg de handen weer op de knieën, de bovenrug komt weer iets naar beneden, kijk voor je uit en adem door	vergelijk de stand van het bekken en het ademen
adem rustig in en laat het bekken iets zakken, alsof je gaat zitten, adem uit en kom weer terug	voel het gewicht in de voeten, ontspan de buik en billen met inademen, 5-6 keer
blaas zachtjes uit en kom overeind, adem rustig in door de neus en buig de knieën	alsof je inademt door naar beneden in te zakken of 'door te zakken'
herhaal dit een keer of vijf	
sta rechtop	vergelijk stand, houding, adem
