

- nek: buig uw hoofd naar voren, daarna schuin omhoog
- gezicht: span alle spieren aan (voorhoofd, ogen, neus, lippen)
- borst: breng uw schouders naar achteren en uw borst naar voren
- buik: adem in en zet uw buik uit, houdt dat even vast
- linkerbeen en linkervoet: druk uw hiel op de grond en trek voet en tenen in de richting van uw gezicht
- rechterbeen en rechtervoet: zelfde als bij linkerbeen en -voet
- beide benen en voeten tegelijkertijd

Ga tot slot in gedachten alle spieren nog even langs. Blijf rustig in- en uitademen. Voel het ontspannen gevoel.

Tel nu rustig tot vijf, doe uw ogen open en blijf een moment zo zitten. Rek u tot slot even goed uit om er voor te zorgen dat u weer goed wakker wordt. Dit hoeft niet als u deze oefening vlak voor het slapen doet.

Oefening: Lichaamshouding

Ga voor een spiegel staan zodat u zichzelf helemaal kunt zien. Ga stevig op twee voeten staan, trek uw schouders wat naar achteren en houd ze recht. Duw nu uw borstkast vooruit en probeer uw bekken iets te kantelen. Uw maag wordt als vanzelf ingetrokken, uw zitvlak gaat naar voren, uw rug is recht en niet meer hol.

Ga nu zijdelings voor de spiegel staan en neem een houding aan waardoor u een rechte lijn kunt trekken van net achter uw oren, door uw schouders, doorlopend achter uw heup en knieën en door uw enkel. Oefen met deze houding aannemen totdat u hem zonder moeite kunt aannemen.