

De tekst uit de audio :

Wat heb je nodig om de oefeningen te doen?

Als er een stoel bij de hand is, ga je op de stoel zitten, anders kun je ook ergens anders op gaan zitten of op de grond zitten. De oefeningen zijn zo verteld alsof je op een stoel zit.

Als je op een stoel gaat zitten, zorg je dat je actief zit.

Je mag met je rug tegen de rugleuning leunen als je dat prettig vindt. Je zet je voeten recht onder je knieën en je zorgt dat je bovenbenen en onderbenen in een hoek van 45 graden ten opzichte van elkaar staan.

Op deze manier heb je zo min mogelijk spanning in dat gewricht en in je bovenbeenspieren en kuitspieren. Je gaat zitten met een rechte rug. Je doet je ogen dicht, je legt je handen op je benen of in elkaar, precies wat jij prettig vindt.

Dan zet je de audio aan en dan begint het.

Veel plezier!