



9 - Bal leegduwen

Houd voor de buik en denkbeeldige strandbal vast, en druk hem leeg met een lange **sssss**. Duw de handen geleidelijk naar binnen en zorg dat daarbij de schouders ontspannen blijven. Houd de bal enkele tellen in die ingedrukte toestand, laat dan los, de handen bewegen plotseling naar buiten en de bal (en de buik) stroomt in één keer vol. Het naar binnen stromen van de lucht gaat met open mond, en het plotselinge ervan (alsof je schrikt) maakt dat het vanzelf gaat, niet gestuurd.

Je haalt dus niet actief adem.