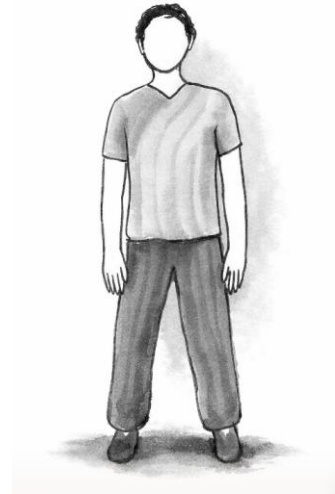


Staan in Wuji

Voeten & gronding

- Zet je voeten **parallel** en op **heupbreedte**.
- Laat het gewicht iets meer rusten op de **bal van je voorvoet**; je hielen blijven zacht op de grond.
- Voel het contact met de aarde onder je voeten.



Benedenlichaam

- Veer licht in je knieën — niet op slot, niet doorgezakt.
- Laat je **staartbotje** richting de grond wijzen.
- Ontspan je bekken en onderrug.

Wervelkolom & bovenlichaam

- Je wervelkolom is lang maar ontspannen.
- Stel je voor dat je kruin zachtjes omhoog wordt gedragen door een **gouden koord**.
- Ontspan je schouders.
- Je kin is licht ingetrokken.

Armen & handen

- Laat je armen losjes naast je lichaam hangen.
- Houd je handen open en richt je handpalmen naar je bovenbenen.

Aandacht & adem

- Leg het puntje van je tong tegen je gehemelte.
- Sluit je ogen en blijf 1–2 minuten staan (bouw rustig op).
- Adem in en uit door de neus.
- Voel hoe je lichaam vanzelf tot rust komt.

Intentie

- Verbind je met de energie van de aarde onder je.
- Verbind je met de ruimte en de hemel boven je.
- Sta in het midden — zacht, open, aanwezig.