

Uitgangspositie Hara training;

- ga in de kruiphouding; op handen en knieën.
- ellebogen recht - het hoofd hangt tussen de schouders naar beneden, ontspannen. De armen recht onder de schouders.
- knieën zijn op heupbreedte en dus recht onder de heupen
- buik loslaten
- rug mag je ook loslaten, maar hoeft niet persé
- verplaats je gewicht nu steeds en ga op zoek naar het midden. Als je in het midden bent steun je op alle punten evenveel.
- adem naar je Hara [het midden] en breng je aandacht daar ook naar toe. Probeer de rest te ontspannen.

