



**Teken die vorm baie kere baie stadig bo-oor die bestaande een.** Haal asem, in en uit, saam met die ritme van die vorm. As jy duiselig raak, doen jy dit te vinnig...gaan stadiger. Probeer dit op 'n groter papier of op 'n swartbord of selfs net met jou vinger in die lug.