

## Oefening 35

---

### Zit, benen wrijven

---

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug	de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan voor de knieën, plat op de grond
glijd met de handen over de benen naar beneden, langs de buitenkant van het onderbeen, naar de enkels en voeten, zo ver als het gemakkelijk gaat, en glijd terug langs de binnenkant tot op en voorbij de knie	<i>[doe dit bij voorkeur mee en zeg onderwijl]</i> doe dit een keer of 20-25; gemakkelijk en sloom, in een rustig tempo; houd het vol en ga door, zonder echt te tellen; wanneer het genoeg geweest lijkt, doe het dan nog een paar keer
zit stil, adem in en uit, <i>[een keer of 10]</i> , kijk recht vooruit	wat valt op aan de manier van zitten? hoe voelt het zitvlak, hoe voelen de voeten?
glijd weer met de handen over de benen naar beneden en kom terug naar boven, en let nu op het gewicht in zitvlak en voeten	naar voren gaande neemt het gewicht in de voeten toe, terugkomend zetten de voeten wat af en neemt het gewicht in het zitvlak toe
ga door, kijk elke keer dat het lichaam terug omhoog komt, even recht vooruit voordat je weer naar beneden gaat	voel hoe het lichaam tot zit komt; er is een moment van even stil zitten en recht vooruit kijken
na 20-25 keer ermee stoppen, zit stil en kijk vooruit, adem 10 keer in en uit	wat valt nu op aan de manier van zitten? hoe ademt het lichaam?
doe het een derde, laatste keer, nu langzamer en niet meer dan 10 keer	zo langzaam dat het ademen sneller gaat dan het bewegen, je moet doorademen
zit stil	voel lichaam, zitbalans, zitbeentjes, adem

---