

Zit, zitten

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, met ruimte achter de rug	de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan plat op de grond, het hoofd kijkt recht vooruit
neem de tijd om te voelen hoe het lichaam zit	hoe is het zitvlak, de benen, de stand van de rug, hoe zijn de schouders, hoe is de buik, de borst, hoe staat het hoofd
waar voel je dat het lichaam gewicht heeft	waar neem je zwaarte waar, waar voel je het gewicht van het lichaam, de druk waarmee het rust, of de moeite om het overeind te houden
houd vol en houd de aandacht bij het waarnemen van het gewicht	laat je niet afleiden door onprettige gewaarwordingen, blijf recht vooruit kijken
let op het zitvlak	voel je de druk op de zitbeentjes? hoe puntig zijn ze, hoe groot is het gewicht? hoe breed is het zitvlak?
houd vol, voel het zitvlak, en blijf recht vooruit kijken	
hoe gaat het?	<i>[indien de deelnemer niet onrustig wordt, het lichaam betrekkelijk stabiel zit en het hoofd niet gaat zakken kunnen de volgende instructies toegevoegd worden]</i>
laat de ogen eventueel dicht gaan, maar houd het gezicht naar voren gericht	
zeg in jezelf de woorden	herhaal deze woorden af en toe, en neem waar hoe de deelnemer reageert, het is belangrijk dat de aandacht passief wordt en het lichaam ontspant, maar niet in elkaar gaat zakken, de wervelkolom is in een dynamische balans en draagt het hoofd dat naar voren gericht en rechtop blijft
`ga naar binnen...	
laat je rusten...	
voel wie je bent...	
blijf rechtop..	
adem door...	
ga naar het midden...	
glimlach een beetje...!	
stop ermee, voel hoe de rug is en hoe je zit	hoe breed is het zitvlak?
open de ogen, kijk om je heen en beweeg wat	wat valt je op aan jezelf?
