

Oefening 37

Zit, voor/achter

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
voel de zitbeentjes, laat het gewicht er bovenop rusten, merk op dat het lichaam na 'benen wrijven' heel gemakkelijk, lichtjes naar voren en achteren zwaait	hoe meer je midden op de zitbeentjes zit, des te minder moeite kost het iets naar voren en achteren te gaan
laat het lichaam bewust iets naar voren en naar achteren bewegen, voel de zitbeentjes; niet ver gaan, maar gemakkelijk, een paar maal	wanneer zit je op de zitbeentjes, wanneer er achter, wanneer er voor?
blijf met het gewicht vóór de zitbeentjes	adem door, 3-4 keer
ga terug, naar het midden en naar achter, blijf daar	adem door, 3-4 keer
beweeg weer naar voor en achter	vergelijk hoe de beweging gaat
herhaal dit en zit stil	vergelijk hoe je zit en ademt
beweeg naar voor en achter, volg het gewicht over de zitbeentjes	
ga naar voren, kijk naar voren, ga een tikje verder, blijf daar	adem door, 3-4 keer
kom terug, naar het midden en naar achter, kijk vooruit, ga een tikje verder, blijf daar	adem door, 3-4 keer
kom naar het midden, zit stil	vergelijk zithouding, ademhaling, stemming
ga door met 'links/rechts' of 'ruglig'	
