

**Zitten, hoofd links/rechts**


---

zit gemakkelijk, de rug geleund of rechtop	voeten plat op de grond, handen op de bovenbenen
neem de tijd om de zitbeentjes te voelen, het bekken, de rug en de wervelkolom, tot aan de nek en het achterhoofd	voel de lengte van de gehele wervelkolom
let op het hoofd, kijk recht vooruit, op ooghoogte	
draai het hoofd langzaam naar links en rechts, een paar maal	volg met de ogen een horizontale lijn op ooghoogte, ga niet zover mogelijk, maar doe het zo gemakkelijk mogelijk
stop ermee	voel de rug en het achterhoofd
draai het hoofd heen en weer, langzaam	blijf de horizontale lijn volgen met de ogen, maar let ook op het achterhoofd
ga door en volg de beweging van het achterhoofd	wanneer het gezicht naar links gaat, waarheen gaat het achterhoofd? en wanneer het gezicht naar rechts gaat, waar gaat het achterhoofd dan heen?
stop ermee	voel hoe je zit en ademt
draai naar één kant, blijf daar	adem gewoon door, 3-4 keer
draai naar de andere kant, blijf daar	adem gewoon door, 3-4 keer
draai het hoofd opnieuw langzaam heen en weer	vergelijk de beweging
draai naar één kant, blijf daar, ga een tikje verder	adem 3-4 keer
draai naar de andere kant, blijf daar, ga een tikje verder	adem 3-4 keer
draai het hoofd opnieuw langzaam heen en weer	vergelijk de beweging
laat het hoofd in het midden terugkomen, zit stil	voel de rug, het ademen, de aandacht, de stemming

---