

14. Zit, voeten drukken, met in- en uitademen

Kom makkelijk zitten, de voeten plat op de grond, vóór de knieën, de handen op de bovenbenen, kijk recht vooruit, het zitvlak tegen de leuning achter	geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden
Duw beide voeten tegen de grond, alsof je je afzet, voel wat er gebeurt in de bovenbenen en stop ermee, laat de benen helemaal los	voel de druk in de voeten en in de rug toenemen, voel de bovenbenen omhoog komen en harder worden. Voel de druk dan weer afnemen en de bovenbenen zachter worden, laat ze helemaal ontspannen
Duw opnieuw beide voeten tegen de grond, en laat het weer los	laat de benen los staan
Druk opnieuw beide voeten tegen de grond, en laat het weer los	laat de benen los staan
Druk de voeten tegen de grond, houd dit even vol	adem een paar keer in en uit, voel hoe dat gaat en laat de benen helemaal los
Druk de voeten tegen de grond, houd dit even vol	adem een paar keer in en uit, voel hoe dat gaat en laat de benen helemaal los
Druk de voeten voor de derde keer tegen de grond, span de benen aan, houd ze even aangespannen	adem een paar keer in en uit, voel hoe het ademen gaat, met aangespannen benen, en laat de spanning weer helemaal los
Optie: adem tellen (alleen als er tijd genoeg is)	geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden
Nu gaan we het aanspannen combineren met ademen, we beginnen met inademen	
Adem rustig in, door de neus, laat de lucht rustig binnen stromen en duw tegelijk de voeten zachtjes tegen de grond.	voel hoe deze combinatie is, wat valt je hieraan op, hoe verloopt het inademen met aanspannen van de benen
Klaar met inademen, stop met duwen, laat de benen helemaal ontspannen en adem uit	doe dit 5-6 keer achter elkaar
Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt	

Duw opnieuw zachtjes beide voeten tegen de grond terwijl je inademt	doe dit 5-6 keer achter elkaar
Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt	
Duw beide voeten voor de derde keer tegen de grond, span de benen aan terwijl je inademt	doe dit 5-6 keer achter elkaar
Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt	
Doe het een laatste en vierde ronde, 5-6 keer	neem goed waar hoe het inademen verloopt met aanspannen van de benen en aanvoelt
	geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden
Kom staan en voel hoe je staat	wat valt op? Houding, hoofd, voeten, adem?
Noteer het aantal ademhalingen aan het eind	
Kom weer makkelijk zitten, de voeten plat op de grond, vóór de knieën, de handen op de bovenbenen, kijk recht vooruit, het zitvlak tegen de leuning achter	
Duw beide voeten tegen de grond, alsof je je afzet, voel wat er gebeurt in de bovenbenen en stop ermee, laat de benen helemaal los	voel de druk in de voeten en in de rug toenemen, voel de bovenbenen omhoog komen en harder worden, voel de druk dan weer afnemen en de bovenbenen zachter worden, laat ze helemaal ontspannen
Duw opnieuw beide voeten tegen de grond, laat de benen los	laat de benen los staan
Druk opnieuw beide voeten tegen de grond, en laat de benen los	laat de benen los staan
Druk de voeten tegen de grond, houd dit even vol	adem een paar keer in en uit, voel hoe dat gaat met aangespannen benen en laat de benen helemaal los

Druk de voeten tegen de grond, houd dit even vol

adem een paar keer in en uit, voel hoe dat gaat en laat de benen weer helemaal los

Druk de voeten voor de derde keer tegen de grond, span de benen aan, houd ze even aangespannen en laat de spanning weer helemaal los

adem een paar keer in en uit, voel hoe het ademen gaat, met aangespannen benen

Nu gaan we het aanspannen combineren met uitademen, we drukken nu op uitademen

Adem makkelijk en rustig in, door de neus, en adem uit terwijl je zacht druk geeft tegen de voeten, klaar met uitademen, ontspan de benen helemaal en adem rustig in

voel hoe het ademen verloopt in combinatie met aanspannen, 5-6 keer

Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt

Opnieuw geef zachte druk tegen de voeten met uitademen, ontspan de benen dan helemaal en laat de lucht naar binnen stromen

doe dit een keer of 5-6

Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt

Doe het opnieuw, duw zacht met uitademen en ontspan de benen met inademen

voel hoe dit gaat, een keer of 5-6

Stop er helemaal mee, voel hoe je zit en ademt

Doe het een laatste keer, duw zacht en span de benen aan tijdens uitademen, ontspan de benen helemaal en adem in

neem goed waar wat je opvalt aan deze combinatie, doe het een keer of 5-6 en stop er helemaal mee

geef een tijdsduur aan van een hele of halve minuut en vraag de deelnemer het aantal ademhalingen te tellen en te onthouden

Kom staan en voel hoe je staat

wat valt op? Houding, hoofd, voeten, adem?

Noteer het aantal ademhalingen aan het
eind

wat is het verschil met de vorige
combinatie ?
