

18. Buiklig, voeten draaien

Ga plat op de buik liggen, leg de benen languit met de tenen naar binnen gedraaid en de hielen naar buiten	leg het hoofd op de makkelijke wang of lig op het voorhoofd
Zoek een comfortabele houding, zodat je niet teveel last hebt van de druk op de knieschijven	leg de armen aan weerszijden van het hoofd
Buig de knieën en laat ze iets uit elkaar staan, zodat de voeten met de binnenranden van de voetzolen tegen elkaar komen	doe dit langzaam en zorgvuldig voel de draaibeweging in het hele onderbeen
Draai de voeten afwisselend met de tenen tegen elkaar en de hakken uit elkaar en omgekeerd	houd dit zo recht mogelijk omhoog, volg de draaiing in de onderbenen van de voet tot aan de knie
Stop even, beweeg het hoofd even of verleg het hoofd	ontspan de benen zoveel mogelijk
Leg de benen languit neer en voel of de tenen naar binnen gedraaid kunnen liggen	
Buig de knieën weer en doe hetzelfde	houd dit vol en volg de draaiing van de onderbenen, van de voeten tot aan de knieën
Draai de voeten langzaam en zorgvuldig met de tenen uit elkaar en hakken tegen elkaar en omgekeerd, de hakken uit elkaar en de tenen tegen elkaar	
Laat de binnenkanten van de voeten elkaar aldoor raken	
Stop even, verleg het hoofd	ontspan de benen zoveel mogelijk
Leg de benen languit neer en voel of de tenen naar binnen gedraaid kunnen liggen	
Buig de knieën weer en doe hetzelfde	tracht je te oriënteren in de ruimte, waarheen beweegt de zijkant van de onderbenen als de hielen uit elkaar gaan?
Draai de voeten langzaam en zorgvuldig met de tenen uit elkaar en hakken tegen elkaar en omgekeerd	
Houd dit vol en voel de zijkant van de onderbenen	
Let nu op de zijkant van de bovenbenen, welke beweging is daar?	beweegt de zijkant meer naar beneden, naar de grond toe of naar boven, van de

Houd dit vol en voel de op en neer beweging van de zijkant van de bovenbenen	grond af, wanneer de onderbenen draaien?
Stop even, verleg het hoofd	ontspan de benen zo veel mogelijk
Leg de benen languit neer en voel of de tenen naar binnen gedraaid kunnen liggen	
Voel de benen als geheel liggen	
Breng de hielen nu iets verder uit elkaar en dichtert naar de grond toe en terug	
Herhaal deze beweging en volg wat de zijkant van de onder één bovenbenen doet	
Buig de knieën weer en draai de voeten langzaam met de hakken uit elkaar en terug met de tenen uit elkaar	welke beweging maakt de zijkant van de onderbenen, en van de bovenbenen?
Stop even, verleg het hoofd	ontspan de benen zoveel mogelijk
Leg de benen languit neer en voel of de tenen naar binnen gedraaid kunnen liggen	
Voel de benen als geheel liggen	
Breng de hielen nu iets verder uit elkaar en dichtert naar de grond toe en terug	
Herhaal deze beweging en volg de ademhaling	
Breng de hielen iets verder uit elkaar, houd dat en voel hoe het ademen gaat	adem een paar maal in en uit
Breng de hielen weer terug, houd ze daar en voel hoe het ademen gaat	adem een paar maal in en uit
Stop ermee, laat de benen stil liggen	let op de openingen, de 'scharnieren' in het skelet
Neem de tijd, voel hoe de benen liggen	
Voel het bekken	is er enige beweging te voelen in deze scharnieren met het ademen?
Voel de heupen en de benen	
Voel het skelet liggen	
Breng de hielen iets verder uit elkaar en laat ze weer terug komen	
Doe dit rustig en lichtjes op het ritme van de ademhaling	

Ga hier mee door en voel of er een koppeling is, die voor de hand ligt

Probeer beide koppelingen uit

Stop ermee, buig de knieën weer en draai de voeten naar binnen en naar buiten

Leg de benen weer languit neer en ontspan zo veel mogelijk

Neem de tijd en geniet van de ervaring van ruimte en openheid in benen en bekken

Kom dan staan, op beide voeten

Sta op beide voeten, kijk recht naar voren

Voel de beide benen, draai ze langzaam naar binnen en terug weer naar buiten terwijl de voeten blijven staan, draai de knieën naar binnen en naar buiten, een beetje

Leg de handen tegen de heupen en voel het heup bot, voel of het beweegt met het naar binnen en naar buiten draaien van de knieën

Draai de benen naar binnen, houd ze daar en adem een paar maal in en uit

Draai de benen naar buiten, houd ze daar en adem een paar maal in en uit

Stop ermee en voel hoe je staat en ademt

de hielen iets verder uit elkaar tijdens inademen, en tijdens uitademen

vergelijk hoe dit nu voelt

blijf stil liggen zo lang je wilt en zo lang de ervaring van ruimte aanwezig is

vergelijk hoe dit nu voelt

kijk naar de knieën of je ze ziet bewegen

als het been binnenwaarts draait beweegt het heup bot naar voren, met het buitenwaarts draaien beweegt het naar achter

voel hoe het ademen gaat

wat doet de stand van de benen op het ademen?