

20. Stand, luchtje scheppen

Sta gemakkelijk, laat de handen langs het lichaam hangen en kijk recht naar voren, op je horizon

Kijk naar de grond, 2-3 meter voor je, en voel hoe dit staat

Kijk weer recht naar voren en voel hoe dit staat

Let op het gewicht in de voeten en volg de lichte gewichtsverschuiving in de voeten naar voren en naar achteren

Stop hiermee en sta in het midden

Buig de knieën wat en strek ze weer, buig ze en strek ze, rustig

Ga hier mee door, makkelijk

Het lichaam gaat wat op en neer, vrij rechtstandig, maar toch kan er een neiging zijn om tegelijk iets naar voren of achteren te gaan

Stop hier mee en sta weer in het midden

Let op het gewicht in de voeten en laat je wiebelen naar voren en naar achteren

Ga hier mee door en let op de armen, zij hangen langs het lichaam

Wat doen de armen tijdens het bewegen van je lichaam?

Ga hiermee door en let op de schouders

houd dat even vol en merk op dat er een licht zwaaiende beweging is, naar voren en naar achteren

hoe is het nu met de licht zwaaiende, wiebelende beweging

als je er op let ontstaat het en door het te volgen vergroot het wat, sta dit toe, maar overdrijf niet, blijf wel staan en val niet om

let op dat alleen de benen strekken en buigen, maar dat het bovenlichaam stil blijft en zich niet buigt en strekt

als de knieën buigen, neig je dan iets naar voren of naar achteren te bewegen, verschuift het gewicht in de voeten iets

merk op of er verschil is met de eerste keer

als je naar voren gaat, gaan de armen dan als eerste, of volgen ze het lichaam of gaan ze de tegenovergestelde kant op, iets naar achteren

en wat gebeurt er met de armen als je naar achter gaat

is er beweging in de schouders

(Optie 1, als er geen beweging in de schouders is en als de armen niet tegenovergesteld bewegen:

Sta stil in het midden, leg de handen met de vingers tegen de zijkant van het bovenbeen aan en rol de handen naar voren en naar achteren

Let op de beweging in de armen en schouders terwijl de vingers tegen het bovenbeen aan blijven)

Stop hier mee en sta weer in het midden

Buig de knieën wat en strek ze weer, buig ze en strek ze, rustig, een paar maal

Ga met het gewicht naar de voorvoet en buig en strek de knieën een paar maal

Ga met het gewicht naar de hak en buig en strek de knieën een paar maal

Stop hier mee en sta weer in het midden

Let opnieuw op de voeten en volg de gewichtsverschuiving naar voren en naar achteren

Laat je gewicht rustig naar de voorvoet gaan en weer terug totdat je meer op de hak staat

(Optie 3: Blijf naar voren kijken en ga hiermee door Let op je blikrichting, houd die horizontaal maar bespeur een eventuele neiging iets naar boven of naar beneden te kijken

We gaan nu beide bewegingen combineren

(Optie 2: sta stil in het midden en zwaai beide armen tegelijk iets naar voren en naar achteren een paar maal

stop ermee, ga met het gewicht naar de voorvoet en zwaai beide armen tegelijk, voor - achter

stop ermee, ga met het gewicht naar de hak en zwaai beide armen tegelijk, voor - achter)

ga hier mee door totdat het gemakkelijk gaat

als je naar achter gaat neig je dan iets omhoog of iets omlaag te kijken en hoe is het als je naar voren gaat?

Ga rustig naar achter, naar de hak, buig daar de knieën, houd ze gebogen en ga langzaam naar de voorvoet en strek daar de knieën

doe dit een paar maal en voel hoe dit is en gaat

We draaien het om, ga naar voren en buig daar de knieën, houd ze gebogen en ga langzaam naar de hak, en strek daar de knieën

doe dit een paar keer en voel hoe dit gaat, wat is het verschil met de vorige combinatie

Doe beide combinaties nog eens

bij welke combinatie dreig je eerder de balans te verliezen

Sta stil in het midden en voel hoe je staat

Buig en strek de knieën een paar maal, op een rustig tempo

Buig de knieën en ga iets naar achteren, blijf met gebogen knieën staan, schuif het gewicht dan naar de voorvoet en strek de benen

herhaal dit, totdat het vrij makkelijk gaat

Doe het ongeveer in het tempo van de ademhaling en let op de koppeling

buig je de knieën met inademen of met uitademen?

Probeer nu bewust beide koppelingen uit

Ga naar achter, richting hak, en buig de knieën tijdens inademen, blijf laag, ga naar de voorvoet, strek de knieën tijdens uitademen

hou dit enige tijd vol, totdat je voelt hoe deze beweging is om te doen

Stop ermee en voel hoe je staat

Ga naar achter, richting hak en buig de knieën tijdens uitademen, blijf laag, ga naar de voorvoet, strek de knieën tijdens inademen

hou dit enige tijd vol, totdat je voelt hoe deze beweging is om te doen

Stop ermee en voel hoe je staat

Stel je nu voor dat je gaat springen, bijvoorbeeld om een bal in de takken boven je te pakken, maak je klaar om zo hoog mogelijk te springen

hoe doet je lichaam dit

Spring dan

Sta stil in het midden en voel hoe je staat

Maak nu een paar maal de functionele beweging

Ga naar achter, buig de knieën, laat je zakken en adem in, blijf laag, ga naar de voorvoet en strek de knieën met uitademen

Sta stil, voel hoe je staat en wat je voelt

welk gevoel of beeld roept deze beweging bij je op

achterlangs laten zakken en inademen is alsof je iets scheidt, je gaat naar voren en voelt de druk op de bal van de voet waarmee je iets omhoog brengt

wat valt je op?
