

22. Zit, rondjes draaien

De deelnemer zit op een vlakke kruk of op een stoel met een vlakke, horizontale zitting	handen liggen op de bovenbenen en het gezicht is naar voren gericht
Beweeg langzaam naar voren en achteren, voel het gewicht verschuiven in de zitbeentjes en voel de beweging in de onderrug. Doe dit een paar maal, kom weer terug in het midden	naar voren gaand wordt de onderrug iets rechter, iets holler en naar achter gaand wordt de onderrug iets boller
Beweeg naar links en rechts, een paar maal, langzaam	volg de verschuiving van het gewicht in de zitbeentjes, blijf op beide gewicht houden, niet overhellen
Let op de borst en let erop dat de beweging vanuit de borst plaats vindt, de borst schuift heen en weer	
Ga naar één kant, blijf daar zitten, laat je rusten op die kant en voel de adembeweging	kun je voelen dat de adembeweging duidelijk is aan de kant waarop je zit en dat zelfs de ribben iets meer bewegen en iets verder uit elkaar (spreiden) gaan bij inademen dan aan de andere kant?
Ga naar het midden en naar de andere kant en doe hetzelfde	
Herhaal dit een paar maal	
Ga naar één kant, blijf daar en volg de adembeweging. Blijf aan die kant en beweeg iets naar voren en naar achteren, een paar maal	realiseer je dat de borst je schouders en hoofd draagt. Schouders en hoofd volgen de beweging van de borst, ze lopen er niet op vooruit en sturen niet. De handen liggen losjes op de bovenbenen
Ga naar de andere kant, blijf daar en beweeg naar voren en naar achteren, een paar maal	
Stop het voor-achter bewegen, kom terug naar het midden en voel hoe je zit	
Ga nu naar rechts, blijf daar, ga langzaam naar voren en naar het midden, blijf daar, ga naar links en iets naar achteren, blijf daar, ga naar achteren en naar het midden, blijf daar en ga zo door	let op de borst en ribben, die dragen hoofd en schouders en maken rondjes, de ribben passen zich aan de positie aan en bollen iets uit in de vier posities, neem dat waar
Maak langzaam een rondje en ga daar mee door	let op de plekken waar de beweging stroever gaat, neem dat waar en 'doe' er niets mee, maar blijf ronddraaien; je komt er zo weer terug.
Als dit gaat, keer dan de draai richting eens om en voel het verschil	blijf ook op de zitbeentjes letten, ook daar is de cirkel van beweging te volgen

Houd dit vol, zo'n 5 minuten

Stop er even mee, zit in het midden en voel hoe je zit

Maak opnieuw rondjes, langzaam en gelijkmatig

Blijf hier mee doorgaan, voel dat het rondje steeds gelijkmatiger gaat en in alle richtingen even ver is

Houd dit vol, zo'n 5 minuten

Ga hier mee door en maak de beweging eens wat sneller en wat langzamer, dan weer iets groter en kleiner. Blijf op de beweging in de zitbeentjes letten

Stop de beweging, kom in het midden

Ga staan en voel hoe je staat

let op de borst die beweegt, de zitbeentjes en de voeten waar de drukverschuiving te voelen is en ook op de nek

langzamerhand kan de beweging in de nek duidelijker worden

het hoofd wordt gedragen door de borst, volgt deze beweging en blijft relatief in het midden

let op dat de nek iets gerekt kan worden, door de relatieve tegenbeweging van het hoofd t.o.v. de borst

voel hoe je zit en wat er opvalt

wat valt op? Voeten, hoofd, borst, kaken, nek?
