

24. Stand, voor de spiegel, rechtop

Sta makkelijk rechtop, voeten iets uit elkaar, de armen langs het lichaam, kijk recht naar voren, naar je spiegelbeeld

Let nu op het bovenlichaam, kijk naar het beeld in de spiegel ervan: de hals, de schouders en de bovenste ribben

Kijk nu of je het ademen kunt zien in de spiegel

Zijn beide bronnen van informatie te koppelen?

Volg de beweging in het spiegelbeeld en in je lichaam een tijdlang

Adem een paar keer bewust langzaam in (langzaam), voel je ribben heffen en de borst verbreden, zie dat dit gebeurt en adem weer rustig uit, een paar maal

Stop ermee en neem waar hoe het ademen vanzelf verder gaat

Adem opnieuw langzaam en bewust in, een paar maal

Stop ermee en neem waar hoe het ademen vanzelf verder gaat

Beweeg het lichaam langzaam naar links en rechts, een paar maal

Schuif het gewicht naar één kant en blijf even staan

Schuif het gewicht naar de andere kant en blijf even staan

Kom weer naar het midden en blijf daar even

blijf zo ontspannen mogelijk staan, neem de tijd en zeg tegen jezelf dat er geen haast is, je hebt alle tijd van de wereld

voel in jezelf het ademen, volg het ademritme en of het ritme werkelijk ongehaast is: zijn er kleine pauzes bij de overgangen van in- naar uitademen en omgekeerd?

let vooral op het gebied onder schouders, is er beweging in de bovenste ribben, links en rechts, en in het borst been

als je inademt, zie je de bovenste ribben iets heffen?

voel je die beweging ook van binnenuit?

wacht tot het ademen rustig en ongestoord zijn gang gaat

voel hoe de ribben weer samenvallen, met uitademen

is er iets veranderd?

volg het vullen en heffen van de borst, de bovenste ribben en het borst been

is er iets veranderd?

hoe sta je, hoe is het gewicht in de voeten, hoe is het hoofd?

volg de gewichtsverschuiving in de voeten

adem rustig door, neem waar hoe de ribbeweging gaat

adem rustig door, neem waar hoe de ribbeweging gaat

kijk in de spiegel én neem de beweging van binnen waar

Voel de armen langs het lichaam hangen, voel ook waar de handen zijn

Draai dan de handen langzaam open zodat de handpalmen naar voren wijzen en weer terug, totdat de armen weer ontspannen hangen

Bereid je voor om de handen en armen open te draaien, *als* je inademt en *zolang* je inademt en weer terug te laten komen als je uitademt

Adem bewust langzaam door de neus in en draai tegelijk de handen en armen open

Koppel dit een paar keer en stop er dan mee, blijf gewoon staan en adem gewoon door

Herhaal de koppeling nog een keer en voel hoe dit nu gaat

Stop er mee, sta gewoon stil en doe het dan nog een keer

Ben je bewust hoe deze koppeling werkt? Hoe je het tempo en de duur van inademen kunt regelen door de beweging van de armen? Hoe je de inademing kunt vergroten en daarmee de beweeglijkheid van de ribben kast?

Nu maken we de ribbeweging bewust iets moeilijker

Maak bij de volgende inademing de koppeling bewust en langzaam, maar als de inademing klaar is, dan houd je de armen en handen open en voel je hoe de ribben toch samenvallen bij het uitademen, adem opnieuw in en voel hoe de ribben heffen en openen

hoe ademt het nu, is er iets veranderd?

doe dit een paar keer en voel dat de armen draaien als je de handen open en dicht beweegt

voel je beweging in de schouderbladen?

alsof je het ademen begeleidt door beweging van de armen

voel het heffen van de borst en bovenste ribben, en voel wat het effect is van het draaien van de armen

wordt het in en uitademen makkelijker of moeilijker door de arm en handbeweging

is er iets veranderd in hoe je staat en ademt?

hoe is de derde keer dat je bewust inademt en tegelijk de borst ziet en voelt verbreden en heffen

hoe gaat het ademen spontaan verder, hoe ademt het nu, in zijn eigen ritme?

doe dit een paar maal achtereen, zodat de ribben echt geactiveerd worden en als je stopt, neem dan waar hoe het ademen vanzelf doorgaat

Neem waar wat voor veranderingen er zijn in hoe je staat en hoe je ademt

De hand en armbeweging doen de schouderbladen bewegen en zo gaat de lichaamshouding samen met de in en uitademing

Opties. Sta je comfortabel en adem je makkelijk, ga dan door met de volgende stappen

Zo niet, stop er dan mee, doe eventueel een andere instructie

Optie 1. Beweeg het lichaam langzaam naar links en rechts, een paar maal

Ga naar één kant en blijf daar staan

Ga naar de andere kant en blijf daar

Ga weer naar het midden en voel hoe je nu staat en ademt

Optie 2. Adem langzaam in en schuif het gewicht naar links, tegelijkertijd open je de linker hand en arm

Adem uit, schuif weer naar het midden en laat de arm en hand terugkomen

Doe hetzelfde naar rechts en kom weer terug

Ga hier mee door een paar maal, stop er dan mee

Navoelen. Op welk moment je de instructie ook beëindigd hebt, het is goed om even precies na te voelen

In principe ben je bewuster geworden van de borst beweging bij het ademen

Vaak wordt het middenrif gestimuleerd hierdoor en adem je vanzelf ook meer met de buik

als je lichaamshouding dan niet meer meebeweegt, moeten de ribben het helemaal zelf doen, dat is een prikkel voor de ribben, die kan doorwerken, neem waar of en hoe dat plaatsvindt

het zijn variaties en combinaties, probeer die uit en speel er wat mee

volg de gewichtsverschuiving in de voeten

adem rustig door en combineer een paar keer met handen open en dicht draaien

adem rustig door en combineer een paar keer met handen open en dicht draaien

is er verschil in de rib en borstkas beweging als je op één kant staat?

neem waar hoe je staat en ademt

dit is de natuurlijke beweging

Je hoeft niet bezorgd te zijn dat je 'verkeerd' gaat ademen, de borstkas waar de longen in zitten hoort te bewegen, door die beweging word de lucht in en uit gebracht

Doe eventueel de instructie kortlig
'voeten trekken/duwen'

Neem even de tijd om niet alleen de
beweging te voelen, maar op de
luchtstroom te letten

In principe gaat de lucht makkelijker en
meer ongehaast naar binnen en buiten

Voel die stroom eens vanaf je neusgaten,
tot in de keelholte en in de longen

Let op je houding, en je lichaam in het
geheel, hoe is de aandacht nu, hoe voelt
het hoofd van binnen, hoe is de stemming

wat valt op

probeer eens te omschrijven welke
veranderingen je waar kunt nemen
