

## 28. Stand, gewicht links rechts

---

Sta makkelijk rechtop, op beide voeten, iets uit elkaar, de armen langs het lichaam	voel het gewicht in de voetzolen
Beweeg het gewicht langzaam naar links en rechts	volg de verschuiving van het gewicht
Maak een schatting van het percentage van het gewicht dat in de linker en de rechter voet is	als je naar links schuift is het percentage links hoger dan in de rechter voet en omgekeerd
Schuif het gewicht naar één kant en blijf even staan	Hoeveel gewicht heeft de voet aan de kant waar je op staat
Schuif het gewicht naar de andere kant en blijf even staan	hoeveel gewicht heeft de voet aan de kant waar je op staat
Beweeg opnieuw langzaam heen en weer en maak een schatting van het gewicht in de linker en rechter voet	is de verhouding ongeveer 70-30? of meer 80-20?
Beweeg langzamer en voel de toename van het gewicht naar mate je er meer op staat	vergroot de verhouding naar 90-10
Ga door	
Let nu op de afname van het gewicht in de voet waar je minder op staat	het is of die voet lichter wordt
Beweeg langzaam heen en weer en vergroot het gewicht in de voet waar je op staat	let op dat tegelijk het gewicht in de voet waar je niet op staat, naar verhouding steeds kleiner wordt
Ga daar mee door	
Ga naar een kant en blijf daar staan	de andere voet en het andere been zijn heel licht
Buig de knie van het andere been licht, zodat de hiel van de vloer komt	doe dit zo dat je niet gaat wankelen, dat het optillen van de hiel geen invloed heeft op het staan
Strek het andere been weer en kom langzaam met het gewicht hier op	ga hier mee door totdat het bewegen en gewicht verplaatsen soepel gaat en het evenwicht in stand niet verstoord wordt
Ga hier mee door, van links naar rechts	
Stop ermee, sta op beide voeten	voel hoe je staat hoe kijkt het hoofd?

Beweeg opnieuw naar links en rechts,  
langzaam en buig steeds de knie van het  
been waar je niet op staat

Vergroot dan het gewicht in de voet waar  
je op staat nog verder, richting 100%,  
maar niet helemaal 100% en buig het  
standbeen iets in de knie

Merk op dat naar mate je dichterbij de  
100% gewicht komt het verschuiven  
langzamer gaat en het lijkt of de voet  
meer en meer in de grond gaat

Beweeg rustig heen en weer en weersta  
de verleiding om op één been te gaan  
staan

Stop ermee en sta op beide voeten

Beweeg opnieuw heen en weer, volg het  
gewicht in de voeten, maak het gewicht  
groter en groter, waarbij je het standbeen  
licht buigt, blijf stilstaan aan één kant en  
laat het andere been en de voet los van  
grond komen

Doe het steeds langzamer naar mate je  
dichterbij de 100% komt, ga helemaal op  
de voet staan en voel het gewicht in de  
andere voet nul worden

Ga hier mee door totdat het soepel en  
zonder evenwicht verstoringen gaat

je bereid je voor om helemaal op het ene  
been en de ene voet te gaan staan, maar  
dat doe je nog niet

het andere been wordt steeds lichter en  
het lijkt of de voet en het been als het  
ware zo licht zijn dat ze iets opgetild  
worden

hoe staat het nu? Hoe is de opstrekking  
van het lichaam? Let erop recht naar  
voren te kijken

blijft het evenwicht in stand?

buig het standbeen iets en het andere  
been en til die knie iets op

stop ermee, blijf staan en voel hoe je staat

---