

29. Stand, een knie buigen

Sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit	voel het gewicht in beide voeten, kijk naar voren op de hoogte van de ogen
Neem de tijd om te voelen hoe de voeten staan, kijk niet naar de voeten, maar voel van binnenuit hoe ze staan	is het gewicht gelijk verdeeld? in welke richting wijst de ene voet, en de andere?
Buig een knie, terwijl het andere been gestrekt blijft, en strek het been weer, een aantal malen, stop er dan mee	wat gebeurt er in de heup en het bekken? in welke richting is er beweging? <i>[ga hiermee door totdat er duidelijke bewegingsrichtingen merkbaar en gemeld worden]</i>
Buig dezelfde knie opnieuw, strek het been, en ga hier mee door, in een rustig tempo	merk op dat het bekken aan dezelfde kant naar beneden zakt en weer terug komt
Ga hier mee door en let op de andere heup	merk op dat de andere heup iets opzij gaat als de knie buigt
Stop ermee, sta met gelijk gewicht op beide voeten	wat valt op?
Buig de andere knie en strek het been weer, een aantal malen, stop er dan mee	wat gebeurt er in de heup en het bekken? vergelijk met het been dat je eerst boog
Buig deze knie opnieuw en strek het, rustig en aandachtig	let op wat er in de heup, het bekken en de andere heup gebeurt
Ga hier mee door	
Stop ermee, sta met gelijk gewicht op beide voeten	wat valt op? hoe ademt het?
Buig en strek de eerste knie weer, en merk op dat het zitbeentje aan die kant loodrecht naar beneden gaat	let op dat het andere been gestrekt blijft. hoe gaat het deze ronde?
Buig en strek het andere been en merk op dat het zitbeentje aan deze kant loodrecht naar beneden gaat	hoe gaat dit nu?
Buig het eerste been en blijf zo staan, adem rustig in en uit, een paar maal en strek het dan weer	laat het been zakken, zodat je gewicht op het andere gestrekte been rust en je aan de andere heup hangt.
Buig het andere been, blijf zo staan, adem rustig in en uit, een paar maal en strek het dan weer	laat het been zakken, zodat je gewicht op het gestrekte been rust en je aan die heup hangt.

Stop ermee, sta met gelijk gewicht op beide voeten

Buig het eerste been en strek het weer, voel het bekken scheef gaan staan

Buig het andere been en strek het weer, voel het bekken scheef gaan staan

Stop ermee, sta met gelijk gewicht op beide voeten

[herhaal de vorige stap wanneer er een groot verschil is tussen links en rechts in de rug]

Buig de eerste knie en blijf zo staan, adem rustig in en uit

Ga hiermee door totdat je voelt dat het buigen van de knie de inademing versterkt

Buig de andere knie en blijf zo staan, adem rustig in en uit

Ga hiermee door totdat je voelt dat het buigen van de knie de inademing versterkt

Sta met gelijk gewicht op beide voeten

Buig de eerste knie en strek het weer, in een heel rustig tempo, zo langzaam dat het ademen er mee synchroon kan gaan

Buig de andere knie en strek het weer, in een heel rustig tempo, zo langzaam dat het ademen er synchroon mee kan gaan

Buig en strek de eerste knie, in het ademtempo

Buig en strek de andere knie, in het ademtempo

Sta met gelijk gewicht op beide voeten

wat valt op? hoe ademt het?

wat gebeurt er in de bovenrug en tussen de schouderbladen? hoe reageert het ademen hierop?

wat gebeurt er in de bovenrug en tussen de schouderbladen? hoe reageert het ademen hierop? Is er verschil met de andere kant?

wat valt op? hoe ademt het?

laat de knie met elke inademing iets verder buigen en de heup zakken

stop er mee en strek het been weer

laat de knie met elke inademing iets verder buigen en de heup zakken

stop er mee en strek het been weer

kijk recht naar voren. hoe is het in de borst, de nek en hoe ademt het?

voel of de koppeling van knie buigen met inademen makkelijk gaat, en wat dit teweeg brengt

is de koppeling van knie buigen met inademen makkelijk, en wat brengt dit teweeg?

hoe ademt het in de borst? wat gebeurt er tussen de schouderbladen? aan dezelfde zijde van de borst?

hoe ademt het in de borst? wat gebeurt er tussen de schouderbladen? aan dezelfde zijde van de borst?

kijk recht naar voren. hoe is het in de borst, de nek en hoe ademt het?

Buig een knie, blijf zo staan en buig en strek de andere knie, in het ademtempo

let erop de andere knie steeds goed te strekken, en de eerst gebogen knie gebogen te laten

Herhaal dit met de andere knie

Buig een knie met inademen, strek het been weer, buig de andere knie en strek deze weer

doe dit enige tijd, totdat het makkelijk is om het buigen van de knieën af te wisselen en links en rechts op gelijke wijze te buigen en strekken

Ga hier mee door

wat gebeurt er met het gewicht in de voeten? wat voel je in onderrug en bekken? hoe beweegt de borstkas?

Sta met gelijk gewicht op beide voeten

kijk recht naar voren. hoe is het in de borst, de nek en hoe ademt het?

Buig nu beide knieën tegelijk en strek ze weer, langzaam

hoe koppelt het ademen? hoe verloopt het ademen?

Loop dan even rond

voel hoe het loopt en staat, hoe de rug is
