

30. Langzaam lopen

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

blijft het evenwicht in stand?

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

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

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

stop ermee, blijf staan en voel hoe je staat

Beweeg heen en weer, en als je op één voet staat breng dan het andere been iets naar voren, ga op die voet staan en zet zo kleine stapjes

doe een aantal stappen en stop dan

Kijk waar je terecht bent gekomen en zoek een plaats waar je voldoende ruimte hebt om te lopen

bij voorkeur een plaats van waaruit je in cirkels kunt lopen

Doe hier hetzelfde en zet kleine stappen naar voren

voel hoe deze vorm van lopen aanvoelt. is het vreemd? Ben je geneigd te snel of met te grote stappen te gaan?

Ga hier mee door

let op de vertraging in je looptempo

let op de kracht waarmee de voet die je naar voren zet op de grond terecht komt

Zet de voorste voet steeds 'zacht' neer

zorg dat je niet door het tempo naar voren 'valt' en je jezelf door de voet tegenhoudt

Stop ermee

voel hoe je staat,

Doe hetzelfde nogmaals, en loop een hele cirkel
