

4. Zit, knieën cirkelen (zit, benen wrijven-2)

Zit op een vlakke kruk of op een stoel met een vlakke, horizontale zitting en ruimte achter de rug, kijk recht naar voren	de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan voor de knieën, plat op de grond
Cirkel met de handen om de knieën, buiten langs naar voren, binnen langs terug	<i>[doe dit mee en geef het voorbeeld]</i>
Let onderwijl op het zitvlak, en het gewicht in de zitbotjes; voel je de beweging in de zitbotjes? voel je het gewicht verschuiven? Als je naar voren gaat, terug naar het midden en naar achteren?	ga hier mee door, langzaam, ongehaast, zorgeloos, een keer of 20-25, maar zonder te tellen
(optie: als alleen de armen bewegen)	volg de verschuiving van je gewicht in de zitbeentjes
Breng bewust het lichaam naar voren en naar achteren, een paar keer, beweeg het mee met de handen. Stop daarmee en houd het lichaam nu bewust stil, zodat alleen de armen bewegen	doe dit zelf mee en vraag: wat is het verschil, wat is makkelijker? herhaal eventueel
(optie: als de schouders niet meebewegen)	<i>(observeer: is er beweging in de schouders te zien?)</i>
Maak de cirkels die de handen maken groter, draaien de handen echt helemaal om de knieën, wat doen de schouders nu ?	
Vraag halverwege: hoeveel keer zouden we gehad hebben?	niet tellen, maar schatten; <i>(als het geschatte aantal al 20-25 keren of groter is, doe dan nog een paar keer)</i>
Zit stil in het midden, blijf zitten zoals je uitkomt, kijk recht vooruit, handen op de knieën of dijbenen	stel jezelf de vraag: wat valt op aan de manier van zitten? hoe voelt het zitvlak, hoe is de rug, hoe voelen de voeten? vraag: voel je dát je zit? Is dat duidelijk, duidelijker?
We doen de tweede ronde, precies hetzelfde: cirkel met de handen om de knieën, buiten langs naar voren, binnen langs terug	kijk naar voren en herhaal de beweging, een keer of 20-25, langzaam, ongehaast en zorgeloos
Let op het gewicht in het zitvlak en let nu ook op de voeten, volg het verschuiven van het gewicht naar voren en terug	als je naar voren gaat neemt het gewicht in de voeten iets toe, als je naar achteren gaat neemt het gewicht in de voeten iets af; het verschil is niet groot, blijf er op letten of je dit kunt voelen

Het gewicht verschuift naar voren en achteren; kun je je voorstellen dat je als het ware naar voren en naar achteren 'rolt', alsof je zelf een wiel bent?

Vraag halverwege: hoeveel keer zouden we gehad hebben?

Zit stil in het midden, blijf zitten zoals je uitkomt vanuit de beweging, kijk recht vooruit, handen op de knieën of dijbenen

We doen de derde en laatste ronde, precies hetzelfde: cirkel met de handen om de knieën, buiten langs naar voren, binnen langs terug

(optie 1: als de rug rond blijft)

Ga door, kijk recht vooruit en blijf naar voren kijken als je naar voren gaat

(optie 2: als de rug recht blijft)

Hoe kom je terug: zet je je af met de voeten of strek je de rug en til je het hoofd op?

(optie 3: om het afzetten vanuit de voeten te verduidelijken)

Ga naar voren en laat de handen zover langs de onderbenen gaan als makkelijk is; pak de onderbenen op die plaats vast en zet je een paar keer met de voeten af, zonder dat de handen omhoog gaan.

Ga naar voren, langzaam, blijf naar voren kijken, totdat je hoofd gaat zakken; kijk dan naar beneden en laat de rug rond worden; kom terug, zet je af met de voeten en laat de rug rond en duw jezelf naar achteren, totdat je

hoe verloopt de beweging als je je voorstelt dat je 'rolt' als een wiel?

niet tellen, maar schatten; *(als het geschatte aantal al 20-25 keren of groter is, doe dit dan nog een paar keer en stop dan)*

stel jezelf de vraag: wat valt op aan de manier van zitten? hoe voelt het zitvlak, hoe is de rug, hoe voelen de voeten?

voel je de voeten? zijn ze duidelijk, duidelijker?

voel hoe het lichaam terug komt tot zit, vervolgens is er een moment van even stil zitten en recht vooruit kijken voordat je weer naar voren gaat

wat gebeurt er in de rug als je naar voren gaat: wordt de rug rechter of ronder?

Merk je dat de rug iets strekt als je verder en verder naar voren gaat? *(observeer dit)*

doe het eerste: zet je iets af en duw jezelf vanuit de voeten naar achteren *(observeer: de rug gaat rond naar achteren, het hoofd zakt iets, de armen worden gesleept)*

(met een hand op de onderrug en een hand op het hoofd, voel je of de rug ronder wordt en het hoofd niet opkomt maar eerder wat zakt)

(observeer: als vorige opties gelukt zijn, dan ontstaat er aan het eind een zeer vertraagde 'zweepslag' beweging)

weer in het midden zit; kijk dan recht vooruit, ga naar voren, enzovoort	Ga hier mee door zolang je dit prettig vindt
Na 20-25 keer ermee stoppen, zit stil en kijk vooruit	wat valt op aan de manier van zitten? hoe ademt het lichaam?
Zit stil	voel lichaam, zitbalans, zitbeentjes, adem
Ga staan	wat valt op aan hoe je staat?
Ga even liggen op de rug	wat valt op aan hoe je ligt?
