

## 40 Zit, schouders optillen en loslaten

---

De deelnemer zit op een kruk met horizontale zitting, de voeten voor de knieën, plat op de grond, de handen op de dijbenen en recht naar voren kijkend

Stap 1. Kies een schouder en trek deze op, recht omhoog in de richting van het oor, stop met optrekken en laat de schouder ontspannen zakken, til hem dan weer op, en laat weer los, enzovoort

Doe het niet te langzaam, houd een rustig tempo aan

Let op de borstkas en de ribben, wat verandert er, hoe reageert de borstkas

Stop daarmee en laat de schouder hangen

Voel de andere schouder en doe hetzelfde, trek deze schouder op, recht omhoog en laat hem weer los

Stop ermee en laat beide schouders rusten

Voel hoe je zit

Optie: als de schouders, na deze eerst ronde, moe of pijnlijk zijn geworden, of er andere klachten optreden

Stap 2. Trek één schouder op, recht omhoog, laat hem weer los en laat de schouder bewust helemaal los

Doe hetzelfde met de andere schouder

Stop ermee en laat beide schouders rusten

Stap 3. Trek één schouder op, houd de schouder hoog en adem door, bewust in en uitademen, 4-5 keer

voel hoe je zit, voel de voeten op de grond, voel het zitvlak, de rug betrekkelijk rechtop, niet overstrekt

trek de schouder recht omhoog op, niet naar voren en niet naar achteren, en laat hem recht naar beneden zakken, niet naar beneden trekken, maar laten zakken

ga hier mee door, houd dit vol, 20- 25 keer, zonder te tellen, let op dat de andere schouder stil blijft

let niet teveel op het zitvlak en de voeten, dus niet teveel heen en weer schommelen

houd dit vol in hetzelfde tempo, zonder te tellen, circa 20-25 keer

wat valt op? Hoe zit je, hoe ademt het, hoe is de bovenrug en de stand van het hoofd?

ga dan door met stap 2, of stop er helemaal mee en ga even op de rug liggen als het goed voelt, herhaal deze stap dan een of twee keer, en hetzelfde met stap 2 en 3

doe dit een keer of vijf

laat de schouder helemaal zakken

een keer of vijf

wat valt op?

niet diep of groot gaan ademen, maar voel dat je doorademt, voel de beweging in de ribben

Doe hetzelfde met de andere schouder

Stop ermee en laat beide schouders rusten

Stap 4. De laatste stap is waar het om gaat:

Trek een schouder op, laat hem weer los, en trek de andere schouder op, dus de schouders afwisselend optrekken

Doe dit in een rustig tempo, ga hiermee door zolang het goed voelt

Stop ermee en laat beide schouders rusten

Voel hoe je zit, hoe is de borst en het ademen, hoe is de rug, hoe voelen de schouders

Ga staan en voel hoe je staat

wat valt op? hoe ademt het, hoe is de rug?

let op dat de ene schouder pas optrekt, wanneer de vorige schouder helemaal los is gelaten

dus neem de tijd voor de overgang tussen het optrekken van de ene en de andere schouder

voeten? armen? schouders? stand van hoofd?

hoe ademt het lichaam?

---