

41 Zit, handen op hoofd, voor/achter

Zit op een stoel met een horizontale vlakke zitting, met ruimte achter de rug, de voeten plat op de grond

Leg beide handen boven op het hoofd, de vingers eventueel in elkaar en kijk recht vooruit

Blijf recht naar voren kijken en beweeg het lichaam iets naar voren, weer terug naar het midden, naar achteren en weer naar het midden

Stop ermee, blijf in het midden en voel hoe je zit

Houd (of leg opnieuw) de handen op het hoofd en beweeg langzaam naar voren en naar achteren

Stop ermee, blijf in het midden en voel hoe je zit. Leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.

Leg de handen op het hoofd en beweeg opnieuw langzaam naar voren en naar achteren, een paar maal

Ga dan naar voren, blijf daar zitten en adem een paar maal in en uit

Ga naar achteren, blijf daar en adem in en uit

Ga weer naar voren, blijf daar zitten en adem een paar maal in en uit

Ga naar achteren, blijf daar en adem in en uit

Stop ermee, blijf in het midden en voel hoe je zit. Leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.

Leg de handen op het hoofd en beweeg opnieuw langzaam naar voren en naar achteren, een paar maal

de handen liggen los op de dijbenen, die ongeveer horizontaal zijn. zoek zo nodig een stoel of kruk van een betere hoogte

voel hoe dit zit, houd het even vol

doe dit gemakkelijk, niet te ver, een aantal malen

wat valt op? (leg desgewenst de handen terug op de bovenbenen en rust even uit)

ga hiermee door en vergelijk hoe dit gaat met de eerste ronde van deze beweging. let op het gewicht in het zitvlak, dat verschuift

hoe ging dit? is er iets veranderd vergeleken met de eerste keer? wat valt op aan hoe je zit? hoe staan de voeten?

ga hiermee door en vergelijk hoe dit gaat met de vorige ronde van deze beweging

hoe gaat het ademen in deze positie?

hoe gaat het ademen in deze positie?

hoe gaat het ademen nu in deze positie? hoe is het gewicht in het zitvlak?

hoe gaat het ademen nu in deze positie? wat verandert in het gewicht in het zitvlak?

vergelijk hoe je zit, hoe het ademen gaat en wat maar opvalt. [*herhaal de voorgaande stap desgewenst*]

doe dit ongeveer in het ademtempo. welke koppeling maakt je lichaam? naar voren met inademen of met uitademen?

Ga naar voren, blijf daar zitten en adem een paar maal in en uit	hoe gaat het ademen in deze positie?
Ga naar achteren, blijf daar en adem in en uit	hoe gaat het ademen in deze positie?
Ga weer naar voren, blijf daar zitten en adem een paar maal in en uit	hoe gaat het ademen nu in deze positie?
Ga naar achteren, blijf daar en adem in en uit	hoe gaat het ademen nu in deze positie?
Stop ermee, ga naar het midden, leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.	vergelijk hoe je zit, hoe het ademen gaat en wat maar opvalt. hoe staan de voeten? hoe is het hoofd?
Leg de handen op het hoofd en beweeg opnieuw langzaam naar voren en naar achteren, een paar maal, ongeveer in het ademtempo	welke koppeling maakt je lichaam nu? naar voren met inademen of met uitademen?
Kom terug, naar het midden, adem in en uit en ga met de volgende inademing naar voren, en met de uitademing terug naar achter, een paar maal	let op recht naar voren te blijven kijken. wat gebeurt er in de borstkas en het borstbeen?
Kom naar het midden, zit stil, laat de handen zakken	vergelijk zithouding, ademhaling, stemming. hoe staat het hoofd? hoe voelt de borst? hoe ademt het? hoe voelen hoofd, zitvlak, voeten en hoe is de aandacht?
