

## 42 Zit, handen op hoofd, links/rechts draaien

---

Zit op een stoel met een horizontale vlakke zitting, met ruimte achter de rug, de voeten plat op de grond	de handen liggen los op de dijbenen
Leg beide handen boven op het hoofd, de vingers eventueel in elkaar en kijk recht vooruit	voel hoe dit zit, houd het even vol
Draai de armen, schouders en het hoofd langzaam naar een kant, kom terug en draai naar de andere kant	doe dit gemakkelijk, niet te ver, een aantal malen. Hoe gaat dit?
Draai naar een kant, blijf daar en adem een paar maal in en uit	gewoon doorademen
Kom terug naar het midden en draai de armen naar de andere kant, blijf daar en adem in en uit	wat gebeurt er bij de eerste elleboog?
Draai terug naar het midden, naar de eerste kant en blijf daar even	adem in en uit, een paar maal
Draai terug naar het midden, naar de andere kant en blijf daar even	adem in en uit, een paar maal
Stop ermee, kom naar het midden en draai opnieuw een paar maal naar links en rechts.	vergelijk met het begin. Wat valt op?
Leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.	vergelijk de zithouding, de rug, het ademen.
<i>[herhaal dit]</i>	

---