

### 43 Zit, handen op hoofd, zijwaarts buigen

---

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
Blijf recht naar voren kijken en beweeg de elleboog aan een kant iets naar beneden, en weer terug	doe dit gemakkelijk, niet te ver, een aantal malen. Wat doet de andere elleboog?
Kom terug naar het midden en beweeg de andere elleboog, naar beneden en terug	doe dit gemakkelijk, niet te ver, een aantal malen
Kom terug naar het midden en beweeg de zelfde elleboog, iets omhoog en terug	wat gebeurt er bij de eerste elleboog?
Doe hetzelfde met de eerste elleboog, breng die wat omhoog en terug, een paar maal	hoe gaat dit?
Stop ermee, blijf in het midden en voel hoe je zit. Leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.	wat valt op aan hoe je zit? ademt?
<i>[herhaal dit eventueel]</i>	
Leg de handen op het hoofd, kijk recht naar voren en voel hoe je zit en ademt	vergelijk hoe dit is ten opzichte van het begin
Let dan op beide ellebogen en breng ze iets naar achter en weer terug	doe dit een paar maal
Stop ermee, blijf zo even zitten	wat valt op?
Breng opnieuw beide ellebogen iets naar achter en weer terug, langzaam en rustig en kijk elke keer tegelijkertijd iets omhoog	hoe gaat dit?
Stop ermee, blijf in het midden en voel hoe je zit. Leg de handen terug op de bovenbenen en rust even uit.	vergelijk hoe je zit, hoe het ademen gaat en wat maar opvalt.
Leg de handen op het hoofd en beweeg opnieuw de ellebogen iets naar achter en kijk iets omhoog	vergelijk met de eerste keer

Ga hiermee door, en doet het in het tempo van het ademen

welke koppeling maakt je lichaam? de ellebogen naar achter met inademen of met uitademen?

Kom terug, naar het midden, adem in en uit en breng met de volgende inademing de ellebogen naar achteren, en met de uitademing terug naar het midden, een paar maal

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 voelt het hoofd en hoe is de aandacht?

---