

5. Stand, handen tegen muur – 2, makkelijke versie

Sta voor een muur op zodanige afstand dat de handen met de vlakke palmen tegen de muur kunnen rusten, de armen gestrekt zijn en het lichaam recht staat	de handen liggen tegen de muur aan, tegenover de schouders, met de palmen iets naar buiten gedraaid, kijk recht voor uit
Blijf zo even staan	neem de druk in de voetzolen waar en in de handen en onderarmen
Buig de armen, zodat het lichaam naar voren komt, en strek de armen weer, langzaam een keer of tien	voel de drukverschuiving in de voeten, van het gewicht in de hele voet naar het gewicht in de voorvoet
Sta rechtop, houd de handen op de muur	ontspan in deze stand, voel hoe je staat
Buig en strek de armen, en let op de schouderbladen, is er beweging te voelen in de schouderbladen met het buigen en strekken van de armen?	de schouderbladen gaan naar elkaar toe met het buigen en gaan uit elkaar met het strekken van de armen de beweging wordt groter en duidelijker als de ellebogen meer naar opzij buigen Optie: de begeleider gaat achter de deelnemer staan, legt de handen op de schouderbladen en volgt de beweging; versterkt de beweging met de handen, totdat de beweging duidelijk is
Sta rechtop	laat de armen los, voel hoe je staat, adem door
Zet de handen tegen de muur, buig de ellebogen en strek ze weer, een paar keer. Merk op dat als je de armen buigt, het lichaam naar voren komt en het hoofd geneigd is iets naar beneden te kijken	volg het verschuiven van het gewicht in de voeten en het bewegen van de schouderbladen
Blijf nu recht naar voren kijken, zodat je het hoofd relatief iets optilt en je iets naar boven kijkt	terwijl je naar voren komt, kijk je iets omhoog
Ga hier mee door, langzaam en voel wat er gebeurt in de borst	zakt de borst en het borstbeen in of komt het meer naar voren en omhoog, wanneer je de armen buigt en iets omhoog kijkt?

Ga hier mee door en let op het ademen

buigen de armen met inademen of met uitademen [wanneer de koppeling met uitademen de voorkeur heeft, ook nadat de aandacht extra op het samentrekken van de schouderbladen en het omhoogkijken is gericht, sla de volgende stap dan over]

Doe deze koppeling nu bewust: buig de armen, kijk iets omhoog en adem langzaam in, strek de armen, voel de schouderbladen uit elkaar gaan en adem uit

door de beweging te vertragen kan de inademing verlengd en daardoor vergroot worden

Ga hiermee door zolang het prettig is

Stop ermee, laat de armen hangen

rust uit, voel hoe de stand is van het lichaam, hoe het ademen gaat, hoe de schouders zijn
