

6. Ruglig, voeten optrekken - 2, in drie stappen

1. Optrekken, loslaten

Lig op de rug, met de benen languit

Trek de tenen naar je toe, houd de voeten zo opgetrokken en voel waar je aanspant

Waar voel je dit? Waar precies?

De kuiten, de bovenbenen, de knieën?

De voeten?

Laat de spanning los, zodat de voeten weer terugkomen, en voel dit

Waar je voelt dat je aanspande, laat het daar los

Trek opnieuw de voeten op en let goed op waar je het nu voelt

Het kan elke keer een andere plaats zijn waar je de spanning voelt

Hoe voelt dit in de scheenspieren?

En hoe voelt het in de buik?

Laat de spanning opnieuw helemaal los

Voel hoe de benen liggen, laat ze helemaal los

Trek opnieuw de voeten op en naar je toe, en voel waar je dit nu bemerkt

Waar precies bemerk je dit nu? Hoe voelt het precies?

Optie: eventueel leg je een hand lichtjes op de scheenspieren, en voel dat deze hard worden

Voel je dit hier aanspannen?

Laat de spanning weer helemaal los

Voel de benen nu liggen

Wat valt je op aan de benen?

Hoe voelt het in het geheel?

Beslis of dit voldoende is

Je kan het optrekken en loslaten nog vaak herhalen, zolang als het zinvol is

2. Optrekken + door(ademen)

Lig op de rug, met de benen languit

Trek de tenen naar je toe en houd de voeten zo opgetrokken

Hoe voelt dit aan, waar voel je dit aanspannen?

Let op hoe het ademt met de benen zo gespannen

Adem rustig door en voel alleen hoe het gaat

Laat de voeten dan los en ontspan de benen helemaal

Herhaal dit een paar maal

Steeds span je de benen aan door de voeten op te trekken

Let op hoe het ademt met de benen aangespannen

Laat dan de voeten helemaal los

Ga hiermee door totdat het genoeg is geweest

3. Optrekken + uit (ademen)

Lig op de rug, met de benen languit

Adem in door de neus, makkelijk en langzaam, als de inademing klaar is, wacht even en trek de voeten op, houd de voeten opgetrokken en blaas zachtjes uit, door de licht getuite lippen

Adem gewoon een paar keer door en doe dit nog een keer

Stop ermee en laat de benen los liggen

Dan herhaal je deze combinatie: adem in door de neus, trek de voeten op en blaas zachtjes uit, door de lippen, als de uitademing klaar is, ontspan de voeten en benen helemaal, en laat je dan helemaal vullen, door de inademing toe te laten, ongehaast

Doe dit nog een aantal keren

Stop ermee

Kom zitten en staan

Wat verandert dit aan de ademhaling, hoe voelt ademen met de benen geheel los?

Steeds voel je hoe dit het ademen beïnvloedt

Adem rustig door en voel alleen hoe dit gaat

Voel hoe het ademen gaat met de benen geheel los

Vraag aldoor naar het precieze verschil in ademen met de benen aangespannen en los

Hoe voelt dit aan?

Hoe voelt het nu?

Alsof je inademt door de benen en voeten los te laten en alsof je uitademt door de voeten op te trekken

En vergelijk hoe je ligt, je stemming is en je adem

Hoe sta je nu? Wat valt je op?
