

7. Ruglig, voeten optrekken, - 3, met minieme inspanning

Lig op de rug, met de benen languit

Trek de tenen krachtig 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 het helemaal los

voel de spanning die je gemaakt hebt in de benen helemaal zakken

Neem je voor om de volgende keer dat je aanspant dit met de helft van kracht te doen

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

merk je dat je minder krachtig aanspant?

Laat het helemaal los

voel je dat het loslaten nu makkelijker is?

Voel hoe de benen liggen

Neem je voor om de volgende keer dat je aanspant, dit opnieuw met de helft van de kracht te doen

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

merk je dat je minder krachtig aanspant?

Laat het helemaal los

voel je dat het loslaten nu makkelijker is

Voel hoe de benen nu liggen

Neem je voor om de volgende keer dit opnieuw met de helft van kracht te doen

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

merk je dat je minder krachtig aanspant?

Je beweegt de tenen nog net, maar heel weinig

Laat het helemaal los

voel je dat het loslaten verder gaat?

Hoe minder kracht je besteedt aan het optrekken, des te beter gaat het loslaten

Let nu goed op: je hebt dit met steeds minder kracht gedaan, dus is de beweging steeds kleiner geworden	maar je voelt hem wel goed, of zelfs steeds beter, steeds preciezer misschien
Als je nu de tenen optrekt dan voel je de spanning waarmee je dat doet steeds duidelijker	het is of je de activering van de spieren voelt, waar voel je dat?
Merk op dat je deze activering kunt volgen	kun je het verloop volgen: van de scheenspieren, tot de bovenbeenspieren, de buik?
Als je nu de tenen wilt optrekken, dan hoeven ze niet echt te bewegen om toch de spanning van de activering te voelen	
Merk ook op dat de voeten als geheel neigen te bewegen, de voorkant (de tenen) komen naar je toe, terwijl de achterkant (de hiel) van je af beweegt	de voet kantelt iets, alsof je de hielen van je af duwt
Stel je nu voor dat je de hielen wegduwt	waar voel je de spanning daarvan nu? Lijkt dit op hetzelfde verloop als je zo even voelde?
Stel je nu voor dat je de tenen optrekt en de hielen wegduwt	waar precies voel je de actie van de spieren?
Laat het weer helemaal los	voel hoe de benen nu liggen
Let nu goed op: als je je voorstelt de tenen op te trekken en de hielen van je af te duwen, dan voel je de actie van de spieren	dan voel je het hele patroon van deze actie, neem dat goed waar
Of je werkelijk beweegt of niet, je kunt de activering volgen	voel of je nog meer onderdelen van dit patroon kunt waarnemen
Wat bemerk je in de buik, de borst en rug	
Adem gewoon door, in en uit	wat voor invloed heeft het op het ademen?
Laat het weer helemaal los	hoe adem je nu?
Doe het nog een paar maal	en vergelijk de invloed op het ademen
Stop er na een paar keer mee	kom zitten en staan
Hoe voelt het nu?	wat valt je op?