

8. Zitten, staan – 2, met variaties en opties

Zit op een stoel of kruk die zo hoog is dat de bovenbenen horizontaal zijn	voel hoe je zit, hoe de benen staan
Zit gemakkelijk, niet geleund, met de voeten plat op de grond	zet de voeten achter de knieën, maar houd ze plat
Breng het lichaam naar voren en weer terug, een paar keer	volg de toename van druk in de voetzolen wanneer je naar voren komt
Breng het lichaam naar voren, blijf daar en adem door, ga ietsje verder en adem door, en kom terug, een paar keer	voel de toename van druk in de voeten, laat de voeten plat op de grond
De voeten hebben de neiging om met de hak iets van de grond te komen	niet doen, deze neiging tegen gaan, maar doorgaan met naar voren en achteren te bewegen
In plaats van toegeven aan de neiging, druk de hakken met lichte spanning naar de grond	je brengt de benen zo meer op spanning, voel dit
Ga hier nog een paar maal mee door en kom dan weer rustig naar het midden en rust wat	hoe voelt het lichaam aan, en de benen?
Ga weer naar voren en achteren en druk de hielen tegen de grond	wat maakt het uit voor het naar voren komen dat je de hielen tegen de grond drukt?
Ga hier mee door	
Optie: let dan op de knieën, breng ze wat uiteen wanneer je naar voren gaat en weer terug bij het naar achter gaan	wat maakt het openen van de knieën uit voor het naar voren gaan?
Ga hier mee door	
Optie: Let dan op de handen	leg ze met de palmen naar boven op de knieën en breng ze bewust naar voren als het lichaam naar voren komt
Stel je voor dat je een dienblad op je handen hebt	wanneer je naar voren gaat, stel je dan voor dat je iemand iets aanbiedt, dus strek de armen iets uit
Ga weer terug en dan weer naar voren	hoe gaat het naar voren gaan nu?
Herhaal dit een paar maal	

Stop er dan mee	kom in het midden zitten en voel hoe je zit
Adem rustig in door de neus en voel de breedte adem in de onderrug	blaas zachtjes uit door de lippen
Adem weer rustig in door de neus en voel de onderrug breed worden	zit wat met het gewicht op de achterkant van de zitbeentjes
Blaas zachtjes uit door de lippen en ga naar voren	kom terug en adem rustig in door de neus
Beweeg zo een paar keer heen en terug	voel hoe de adembeweging synchroon hiermee verloopt
Ga steeds iets verder naar voren	voel hoe de druk in de voetzolen toeneemt en druk de hielen tegen de grond wanneer je naar voren komt
Hoe voelt dit?	
Optie: als je verder naar voren komt denk dan aan de handen en strek deze iets uit	hoe voelt dit?
Elke keer dat je naar voren komt, wordt het gewicht op de voeten groter, maar tegelijk neemt het gewicht in het zitvlak af	voel je dit?
Let erop dat dit gebeurt en herhaal het een paar keer	
Als je gewicht in het zitvlak kleiner wordt, dan kun je bijna alleen op je voeten steunen	doe het een paar keer
Kom dan met je gewicht alleen op de voeten en je zitvlak net iets boven de stoel of kruk en weer terug	
Als je uitademt kom je naar voren, net iets van de zitting af en kom weer terug en adem in door de neus	doe het een paar keer
Je brengt de benen zo meer op spanning	je bereidt je voor op de laatste stap
Adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit door de lippen, kom naar voren en ga staan, adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit en ga weer zitten	doe dit een aantal malen en let erop dat het gemakkelijker wordt en de inspanning niet te veel wordt
Kom terug, stop ermee en zit stil	vergelijk hoe je zit en ademt

Zet de benen weer terug en voor de
knieën

hoe voelen de benen?
