

Dynamische cirkel / Het Universum

Een stimulans voor de bloedsomloop en de organen, in het bijzonder de lever.

Vooroefeningen:

- Staand:
- rekken
 - bekken cirkelen
 - gericht oefenen van de cirkelende armbeweging, met de armen bij elkaar en de handpalmen naar voren
-

Uitgangshouding:

Recht met de voeten op heupbreedte. Hoofd, heupen en voeten recht naar voren.

Uitleg:

De bewegingen zijn vanuit het centrum (= het bekken).

Bij 'de armen omhoog' reiken de vingers naar het universum.

De ruggengraat wordt in vier richtingen gestrekt, de wervels uiteen getrokken.

Uitvoering:

- Breng beide armen horizontaal zijwaarts naar links, met de handpalmen naar voren gericht. Zo meteen gaan de armen omhoog en blijven de handpalmen naar voren gericht. Nu 'cirkelend en ruim denken':
- Je uitgestrekte armen, via omhoog, doorzwaaien naar rechts, en op dit moment komt erbij:
- Vanuit het bekken, vooroverbuigen met rechte rug, terwijl de armen cirkelend doorzwaaien naar beneden; benen recht, knieën ontspannen.
- Voor een moment hang je in de beweging ontspannen voorover, wat betekent dat de handpalmen zich uit zichzelf naar je toe draaien.
- Vervolgens draai je in één beweging verder door en komt vanuit de heup via links omhoog, waarbij de handpalmen weer naar voren worden gericht. Etc.

Herhaal dit 7 à 10 keer en doe vervolgens de oefening andersom.