

Meditatief bewegen op muziek

(± 20 minuten)

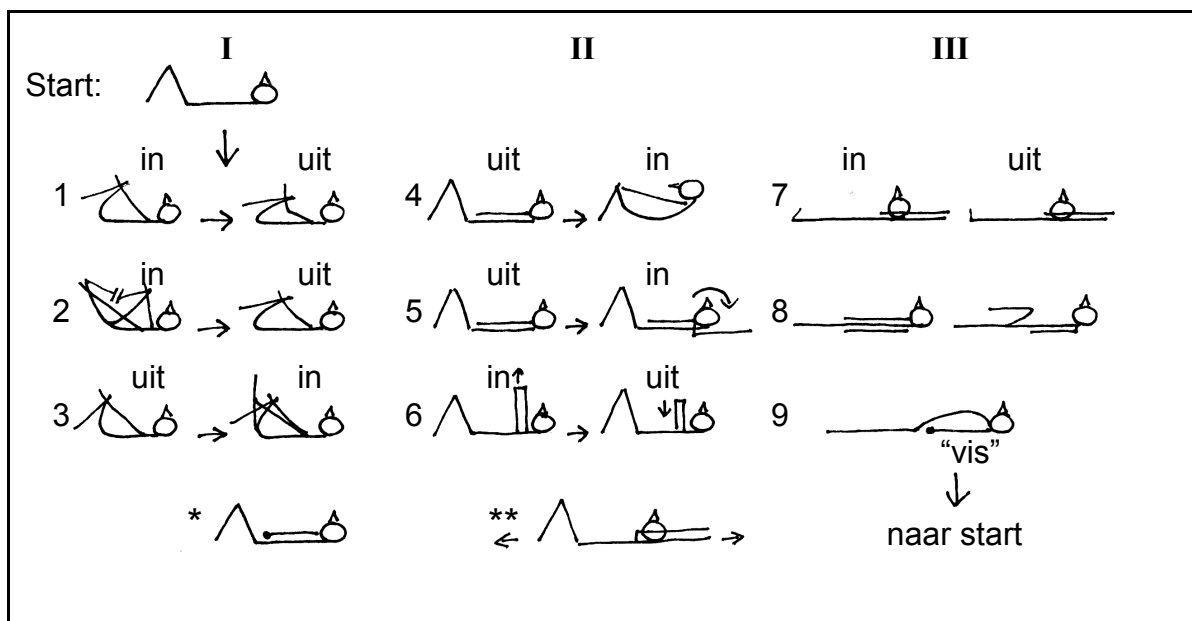
Uitleg bij deze serie:

Elke oefening wordt naar eigen keuze 3 á 5 keer gedaan.

Alleen 'de vis' wordt één keer gedaan.

Na de vis begint de hele serie opnieuw en maak je liggend rustig de overgang naar 'start'.

Wie het lichamelijk belastend vindt, kan bij *)* of **)** even rusten.



Start:

Je ligt met opgetrokken knieën, de voeten plat op de grond en naast elkaar. Vervolgens trek je de knieën naar je toe en sla je rond elke knie een hand: uitgangshouding voor alles onder I.

1. de knieën rustig met de handen richting borst trekken / weer ontspannen in de houding.
2. breng de knieën uit elkaar en de voetzolen tegen elkaar / terugkomen.
3. Om beurt een been omhoog, hiel weg strekken / terugkomen. De handen worden hierbij losjes voor tegen de knieën aan geplaatst voor een mooie overgang naar het volgende:

* De voeten gaan terug naar de vloer en de handen glijden langs de bovenbenen af tot net boven de liezen (vingers wijzen naar boven): uitgangshouding voor alles onder II.

4. Met hoofd en boven-rug omhoogkomen, handen langs de benen omhoog richting knieën / terugkomen.
5. Eén arm gaat omhoog, dan naar achteren en omlaag tot op de vloer. Vervolgens rustige schaarbewegingen met beide armen maken (de arm die naar voren gaat komt nu naast het lichaam op de grond te liggen).

Na deze bewegingen een aantal keren te hebben gedaan, maak je de overgang naar 6) als beide armen samen omhoog zijn:

6. Strengel de vingers in elkaar, draai de handpalmen naar boven en strek je armen.
Met gestrekte armen de schouders omlaag duwen. Dan schouders hoog, handpalmen richting plafond.
Na een aantal keren gaan beide armen naar achteren en omlaag tot op de vloer.
Tegelijkertijd glijden de voeten uit: uitgangshouding voor **III-7**.

III: Bij dit gedeelte zijn de benen languit.

7. Uitrekken: de hielen en handen van je af strekken / weer ontspannen in de houding.
Na een aantal keren worden de armen, ontspannen, aan weerskanten van de romp naast je neer gelegd (de uitgangspositie voor 8):
8. Oefening voor de heupgewrichten: trek een knie richting borst, in deze stand het been vanuit de heup richting vloer kantelen waarbij de voet los van de vloer blijft; in één beweging gaat de voet nu bij je vandaan tot het been gestrekt is en je het terug legt naast het andere been.
“Naar je toe” is een inademing. “Bij je vandaan en terugleggen”, een uitademing.
De bedoeling is dat het één rustige en vloeiende beweging gaat worden!
Doe de oefening aan beide kanten.
9. De vis-houding wordt als bekend beschouwd.
Tot slot zet je eerst één voet plat op de grond, dan de ander, en lig je klaar om opnieuw te starten.

Muziektip: Serenity van David Sun