

Serie 1b: Gronding staand

Oefening 1

Je staat met je voeten recht vooruit en met een spreidstand op heupbreedte.

Voel de verbinding met de grond. Dat kan door te focussen op je voetzolen, daar waar de verbinding ontstaat. Check je hele houding: Hoe zijn je knieën? Zijn ze open of overstrekt naar achter en op slot? Hoe is de stand van je bekken? Hangt het wat naar voren (ronde rug) wat naar achter (holle rug) of in het midden? Hoe staat je romp boven het bekken? Hoe is het met je schouders? Zijn ze opgetrokken, hangen je armen vrij?

Schud je lichaam een beetje uit en los, voel waar spanning zit en volg de beweegimpulsen in je lijf. Waar heeft je lijf behoefte aan?

Sta opnieuw stil en voel het effect van de beweging. Sta je anders? Hoe ervaar je het verschil in je lichaam?

Oefening 2

Ga staan met je voeten op heupbreedte. Kijk of je je knieën niet op slot hebt, of je bekken wat in het midden hangt, je rug ontspannen recht en je schouders los zijn. Haal een paar keer diep adem en adem goed uit. Daarmee help je je lichaam om gemakkelijker een natuurlijke houding aan te laten nemen.

Breng vervolgens je aandacht naar je ademhaling en volg de inademing en de uitademing. Veelal is de ervaring dat de inademing voelt als een stroom onhoog en de uitademing als een stroom naar beneden.

Kijk of je, bij de inademing je aandacht ook bij de grond kunt houden, zodat je je hele lengte, van voeten tot kruin, kunt ervaren. Bij de uitademing laat je je voeten nog dieper in de aarde zakken.

Vervolgens kun je je voorstellen dat je bij de inademing inademt door je voetzolen en zo 'de aarde tot in je kruin brengt', op de uitademing laat je jezelf tot in de aarde zakken.

Oefening 3

Ga staan, je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Zoek contact met je bekkenbodem en span aan en ontspan de bodem. Je kunt je bekkenbodem vinden door je voor te stellen dat je heel erg moet plassen en er is wc noch bosje in de buurt. Je trekt dan automatisch je bekkenbodem-spier aan. Span en ontspan en herhaal dit 8-10 keer.

Sluit af met rustig staand, je lichaam voelend, eventueel je benen losschudden.

Oefening 4

Sta met je voeten op heupbreedte, tenen naar voren. Voel het gewicht van je voeten op de aarde.

Breng vervolgens het gewicht op je rechervoet, terwijl je linkervoet wel op de grond rust maar nauwelijks nog gewicht draagt. Voel hoe je gewicht je verbindt met de grond, alsof je jezelf in de grond duwt. Breng vervolgens je gewicht op je andere been. Wissel een paar keer af.

Buig nu, bij deze beweging je knieën. Gewicht op je rechterbeen, buig je rechterknie, gewicht op je linkerbeen, buig je linkerknie. Houd je rug recht, niet naar voren of achteren gebogen.

Herhaal dit enkele minuten en ga dan gewoon staan. Voel het effect van de oefening.