

Serie 1a Gronding zittend

Oefening 1

zit op een stoel of bank en voel je zitbotjes. Breng je aandacht direct in het zitten. Waar voel je de leuning van de stoel, waar het zitvlak. Hoe is het contact tussen je lichaam en de stoel? Begin je dan ook bewust te worden van je ademhaling. Stel je voor dat je op elke uitademing als het waren uitademt in de stoel of bank. Wat gebeurt er met je emoties als je dat doet?

Herhaal deze aandachtsoefening elke dag gedurende een paar minuten.

Oefening 2

Zit vooraan op een rechte stoel, je rug is vrij dan de rugleuning. Je voeten staan vlak op de grond. (je mag dit ook doen op een meditatiekussentje) Kantel je bekken naar voren en naar achteren over je zitbotjes. Wat doet die beweging met je?

Breng nu je ademhaling erin: op de inademing kantelt de onderkant van je bekken naar achteren en maak je een hole rug. Op de uitademing laat je je bekken naar voren kantelen. Herhaal deze beweging op je ademhaling. Pauzeer en ga na wat deze beweging met je doet? Zijn er lichaamssensaties? Voel je stroming, prikkeling, rust, opwinding..... of nog iets heel anders?

Variatie: je kunt het tempo variëren door het sneller of langzamer te doen, met zachte ademhaling of met hardere, fellere ademhaling. Telkens even pauzeren en ervaren wat het met je doet.

Oefening 3

Als je meer verbinding met je bekken ervaart, gaan we de aandacht naar je ruggengraat brengen.

Ga weer zitten op stoel of kruk, los van de rugleuning, doe de bekkenkanteling zonder en met specifieke ademhaling en let nu op wat er gebeurt met je bovenlijf.

Wat gebeurt er met je houding als je je bekken naar voren en naar achteren kantelt?

Maak kleinere en grotere bewegingen in het kantelen en voel de effecten op je hele houding. Hoe is het om helemaal in het midden te zitten?