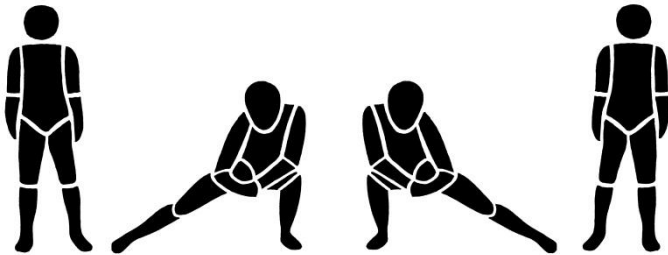


Bijlage 4: Bodymind Healing

Alle bewegingen minimaal drie maal doen!

1.



Rusthouding: voeten evenwijdig aan elkaar met circa 20 cm tussenruimte; knieën van het slot (licht gebogen); ontspannen bekken-, buik- en bilspieren, adem naar de buik; armen en schouders hangen losjes af; hoofd rechtop en je mond staat iets open

In de rusthouding: inademing.

Uitademing: Stap met je linkerbeen flink naar links, buig de knie. Je staat gespreid, je gewicht hangt op linker been waardoor je gestrekte rechterbeen stretcht.

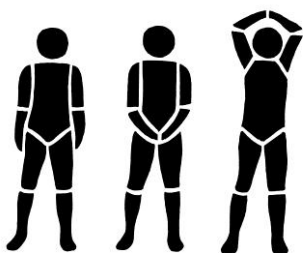
Adem in, je voeten blijven op dezelfde plaats en kom terug naar midden (maar blijf laag).

Uitademing: zak nu door je rechterbeen. Je gewicht hangt op rechterbeen waardoor je gestrekte linkerbeen stretcht.

Adem in en kom terug naar midden, breng je voeten weer bij elkaar en kom omhoog tot de rusthouding.

Herhaling maar nu stap je met rechterbeen uit.

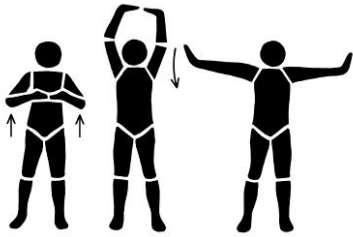
2.



Inademing: breng handen gevouwen voor je onderbuik en van daaruit tot boven het hoofd.

Uitademing: handen met kracht zijwaarts naar beneden.

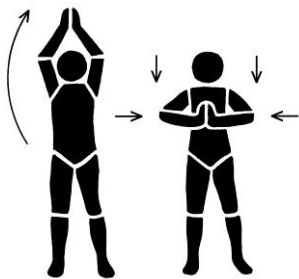
3.



Inademing: handen losjes tegen elkaar met palmen naar boven gericht, breng armen tot boven het hoofd.

Uitademing: armen langzaam spreiden en deze langs de zijkant naar beneden bewegen.

4.

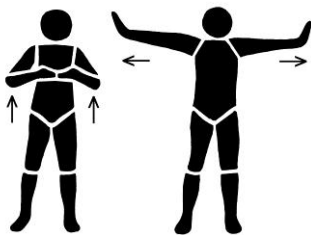


Inademing: armen omhoog brengen langs de zijkant en handen tegen elkaar aan laten komen boven het hoofd.

Uitademing: handen tegen elkaar aanhouden en door het midden naar beneden gaan.

5.

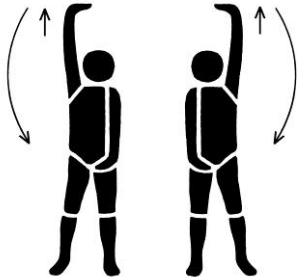
Inademing: handpalmen open naar boven brengen tot schouderhoogte, dan handen spreiden en deze naar buiten duwen alsof je tegen gefantaseerde muren aanduwt.



Uitademing: handen ontspannen en armen langs de zijkant naar beneden laten gaan.

6.

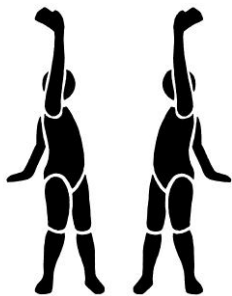
Inademing: handen bij elkaar voor de onderbuik, linker handpalm naar beneden en rechterhand erop naar boven. Breng de rechterarm naar boven tot boven het hoofd met handpalm naar boven en linkerarm naar beneden.



Uitademing: breng de rechterarm naar beneden langs de zijkant van het lichaam en de linkerarm naar boven.

7.

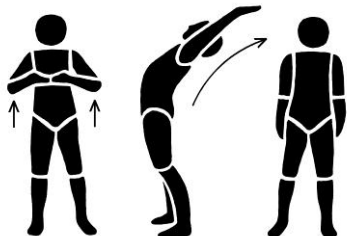
Inademing: zelfde als bij 6. maar breng nu linkerarm naar achteren en draai de romp. De armen zijn diagonaal t.o.v. elkaar. Kijk naar je linkerhand.



Uitademing: draai terug en breng je rechterarm naar beneden en de linkerarm omhoog. Kijk naar je rechterhand.

8.

Inademing: handen samen met handpalm omhoog, naar boven bewegen over je hoofd. Buig je rug hol naar achteren, kijk naar je handen die boven je hoofd gestrekt zijn.



Uitademing: breng je armen langs de zijkant omlaag en buig terug tot rusthouding.

Sluit voor een moment je ogen en sta op jezelf, in stilte.