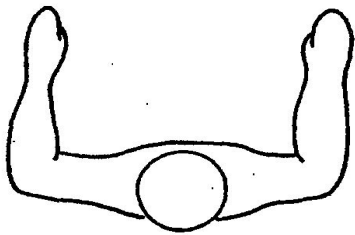
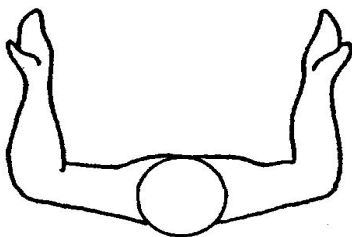




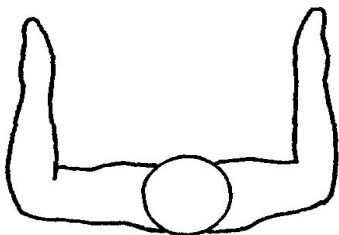
1, 2 & 3 sitting position



Topview 1



Topview 2



1. Zit in kleermakerszit met de armen gestrekt naar de zijkant. De ellebogen zijn op dezelfde hoogte als de schouders en de handpalmen wijzen naar beneden. Buig de ellebogen zo dat de onderarmen en vingertoppen recht naar voren wijzen. Je zal een rekking voelen in de oksels. Sluit je ogen en focus je gesloten ogen op de kin. Adem langzaam en diep. Zit met de kin ingetrokken en de borst vooruit. 3 minuten.

2. Blijf in dezelfde houding als de eerste oefening maar draai de handpalmen naar het plafond. Dit zal de polsen rekken. Doe je uiterste best de handpalmen naar boven te laten wijzen. 3 minuten.

3. Nog steeds in dezelfde houding draai je de handpalmen zo dat ze naar de zijkant wijzen. De pink is dan aan de bovenkant en de duim onder. Houd de armen op schouderhoogte en blijf de gesloten ogen op het centrum van de kin richten. 3 minuten.

Om te beëindigen: Adem in, houd de adem vast en span alle spieren van het lichaam. Adem uit en herhaal deze reeks nog twee maal. Ontspan.

*COMMENTAAR: We zijn ontworpen om de uitdaging van morgen aan te gaan. Om deze potentie te gebruiken, moeten we leven in het huidige moment en accepteren wat dat moment ons brengt. Als we boos worden of in een fantasie duiken, verliezen we het synchroon lopen met het moment en kunnen we geen geschikte reactie geven. Deze set ijkt onze reacties op wat er is, zoals het is. GSK*

*COMMENTAAR: Fantasie en boosheid vernietigen het menselijk lichaam helemaal. Tolerantie is het grootste menselijke goed. YB*