

Mindful Movements

Uit: www.wou.edu/~brazaj/mpc.doc

MPC Training Manual, by Jerry Braza, Ph.D. and Doug Parker, Mindfulness Practice Center (MPC), Western Oregon University

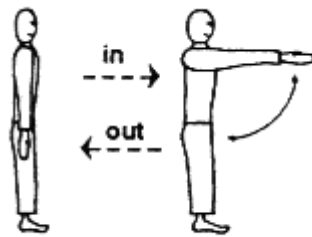
Mindful Movements.

De Gemeenschap van Interzijn-Manual of Practice suggereert tien basisbewegingen van de oefening die mindfulness kunnen versterken in onze dagelijkse bewegingen. Deze oefeningen kunnen individueel worden gedaan of in groepen.

- Elke beweging wordt gedaan met drie herhalingen. De bewegingen moeten vloeiend en sierlijk gaan en niet te snel. Alle oefeningen beginnen vanuit een staande positie met de armen losjes hangend langs het lichaam (basispositie).
- De effectiviteit van deze basis-rek-en strekoefeningen, hangt samen met het controleren van onze ademhaling tijdens de oefeningen. Op de inademing komen we in een bepaalde positie en op de uitademing keren we terug naar de uitgangspositie.

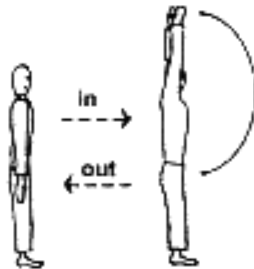
Mindful Movement 1

Sta rechtop met de voeten iets uit elkaar naar voren wijzend. Op de inademing heffen beide armen voorwaarts omhoog, totdat ze horizontaal zijn, handen los en handpalmen naar beneden. Op de uitademing breng beide armen naar beneden.



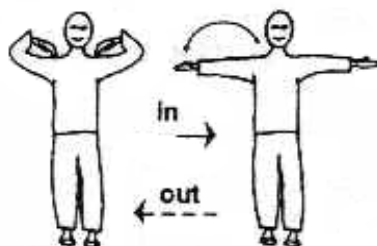
Mindful Beweging 2

Start als in Beweging 1 met handpalmen naar binnen. Op de inademing brengen we de gestrekte armen omhoog tot boven het hoofd, zodat we een halve cirkel maken voor de voorkant van het lichaam. Strek het lichaam helemaal uit, de voeten stevig op de grond. Op de uitademing breng je je armen weer terug in basispositie.



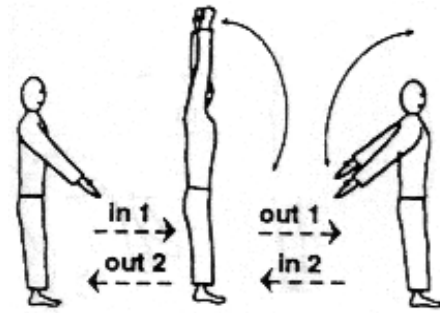
Mindful Beweging 3

Begin met de voeten iets uit elkaar en de armen gebogen vanaf de elleboog en de vingertoppen raken de top van elke schouder. De armen zijn in verlengde van elkaar. Op de inademing strek beide armen, zodat de armen volledig zijn uitgestrekt met de handpalmen naar boven. Op de uitademing breng de armen weer terug naar de startpositie.



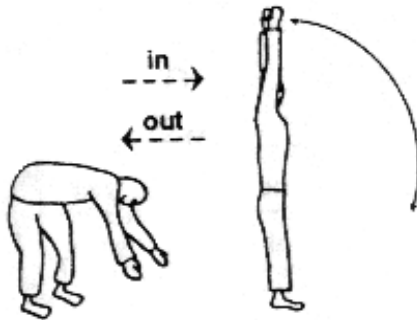
Mindful Beweging 4

Begin met de armen en ogen naar voren gericht. De handpalmen op elkaar op heuphoogte voor je lichaam. Op de eerste inademing til je je gestrekte armen op (waarbij de handen bij elkaar blijven) tot ooghoogte. In een vloeiende beweging breng je de armen omhoog en naar buiten over de schouders (handen zijn nu gescheiden) en op de eerste uitademing breng ze naar beneden achter het lichaam (dus je maakt een grote cirkel met je handen). Met de tweede inademing breng de handen boven het hoofd en vervolgens op de tweede uitademing breng je de handen naar beneden naar de startpositie.



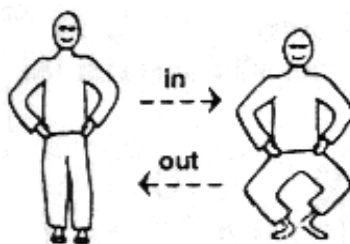
Mindful Beweging 5

Breng je lichaam met een rechte rug naar voren omlaag en laat je naar beneden hangen. Met de eerste inademing breng je je lichaam vanaf de taille omhoog, met de handen in een grote halve cirkel voorlangs, strek de armen uit omhoog. Strek je gehele lichaam. Op de uitademing gaat de beweging van het lichaam terug via dezelfde weg naar de uitgangspositie, leunend naar voren armen losjes naar beneden



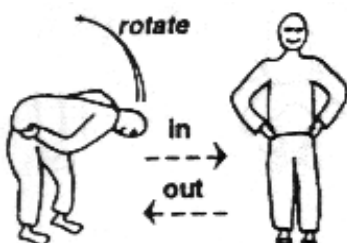
Mindful Movements 6

Sta met de handen rustend op de heupen en voeten bij elkaar bij de enkels met de tenen uit elkaar. Op de inademing kom op de tenen en vervolgens met een rechte rug en de handen blijven op de heupen buig je langzaam de knieën, waardoor je bovenlichaam recht naar beneden zakt. Enkels moeten bij elkaar blijven. Met de uitademing strek de benen en keer je terug naar de oorspronkelijke positie.



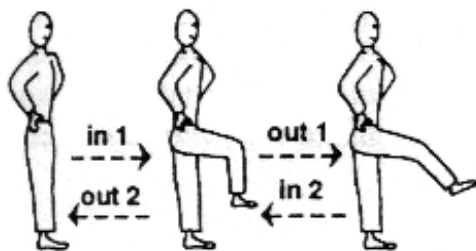
Mindful Beweging 7

Sta met de voeten iets uit elkaar en de handen rustend op de heupen. Breng je lichaam met een rechte rug voorover met het hoofd op het middel reikend, benen recht. Met de eerste inademing draai je lichaam met de klok mee rond de taille. Je hoofd maakt een brede halve cirkel en aan het eind van de inademing leun je naar achteren. Op de uitademing draai je door in de beweging met het hoofd terug naar zijn startpositie aan de voorkant van het lichaam. Draai dan dezelfde beweging tegen de klok in. Herhaal 4x.



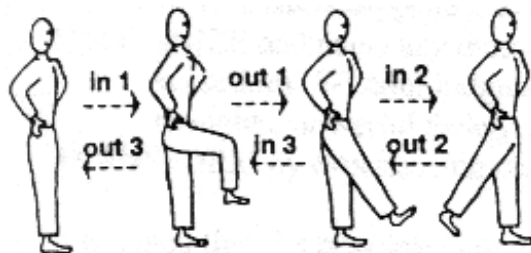
Mindful Beweging 8

Sta rechtop met de handen op de heupen, voeten naast elkaar op de grond. Met de eerste inademing breng je je rechter knie omhoog, net onder het niveau van je taille, het been in een hoek van 90 graden. Met de eerste uitademing strek je been met licht gebogen knie. Met de tweede inademing draai je je voet draaien rond de enkel en breng het onderbeen naar beneden naar de positie van na de eerste inademing. Met de tweede uitademing zet je voet terug op de grond. Nu met je linkerbeen. Herhaal 4x



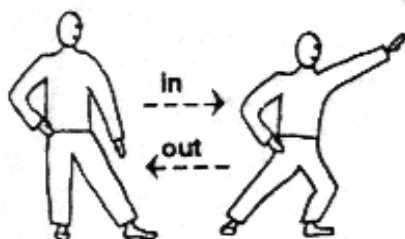
Mindful Beweging 9

Sta rechtop met de handen op de heupen, voeten naast elkaar op de grond. Met de eerste inademing buig het rechterbeen en op je uitademing strek je been uit naar voren met de voet net boven de grond. Met de tweede inademing draai de voet rond het lichaam naar de zijkant en cirkel door naar achteren zodat de voet terecht komt achter het lichaam met de teen op de grond. Bij de tweede uitademing keren deze beweging, zodat de voet terug naar de positie uitgebreid voor het lichaam. Adem in en buig je knie en op je derde uitademing breng je de voet naar zijn startpositie. Doe dit 4 x en herhaal met links.



Mindful Beweging 10

Sta rechtop je voeten een goede stap van elkaar. Je handen op je heupen. Draai je rechtervoet naar buiten. Richt je rechter arm naar beneden richting het rechterbeen met gestrekte vingers. Draai je gezicht zijwaarts in dezelfde richting als de rechtervoet. Met de inademing buig het rechterbeen en strek je rechterarm uit net boven schouderhoogte. Hierdoor ontstaat een strekking aan de linkerkant van het lichaam. Met de uitademing keer je terug naar de startpositie. Herhaal 4 x en wissel dan van kant.



Kom terug in de basishouding plaats je handen voor je borst tegen elkaar, maak een kleine buiging voorwaards (3x).

Ontspan je armen langs je lichaam en voel na.