

# BEWEGINGSOEFENING

Ga ontspannen staan en zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om te bewegen.

Je mag de ogen sluiten of de blik voor je op de grond laten rusten. Breng in elk geval de aandacht naar binnen.

De armen hangen ontspannen naast het lichaam. Breng de aandacht naar de voeten: wat voel je daar? Wat voel je in de kuiten, de benen, heupen? Scan je hele lichaam tot je kruin. Wat merk je op?

Voel welke spieren zijn aangespannen en welke spieren ontspannen zijn. Merk op waar in het lichaam je de adem voelt. Voel waar de kleding het lichaam raakt. Als je buiten bent: voel je de wind, de zon?

Breng de aandacht naar de geluiden die je hoort. Ver weg, dichtbij, hoog, laag.

Wat ruik je?

Wat proef je? Heb je nog de smaak van koffie, thee, een koekje in de mond?

Wat zie je? Verschillende structuren, vormen, kleuren. Hoeveel verschillende kleuren groen zie je?

Doe nu langzaam de armen omhoog met de handpalmen naar boven tot de armen evenwijdig zijn aan de vloer. Blijf even zo staan. Wat voel je? Welke spieren zijn aangespannen? Voel je de ademhaling? Wat voel je in de handen?

Breng nu de handen verder omhoog tot boven je hoofd. Voel je verschil tussen deze en de vorige houding? Welke spieren voel je nu? Wat doet de ademhaling?

Breng langzaam de handen weer naast je lichaam en merk op wat er gebeurt in je lichaam, met de ademhaling en de spieren.

Doe voorgaande bewegingen met de armen nogmaals en blijf nu iets langer in dezelfde houding staan. Als je van jezelf weet dat je de neiging hebt om weg te gaan van ongemak, kijk of je iets langer kan blijven staan mét het ongemak. Als je van jezelf vindt dat je een echte doorzetter bent, kijk dan of je iets eerder, met vriendelijkheid voor jezelf, kan stoppen.

*Deze oefening kun je langer maken, door meer variaties van bewegen toe te voegen. Het gaat erom dat je ervaart wat er in je lichaam gebeurt en dat je keuze hebt om bij ongemak te blijven of erbij weg te gaan. Dit geldt voor fysiek ongemak, maar ook voor mentaal ongemak. Welke gedachten komen voorbij? 'Dit is stom', 'Wat zullen anderen hier wel niet van vinden', of: 'Ik zal niet de eerste zijn die opgeeft.'*

Deze download hoort bij het boek *Teamkracht met ProSocial* van Jenny Blaauwbroek en Matthijs Steeneveld (Boom, 2023).

De downloads zijn te vinden op [www.teamkracht-prosocial.nl/downloads](http://www.teamkracht-prosocial.nl/downloads).