

Les 3 Bio- energetica of lichaamswerk

Basishouding: voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voren, knieën niet op slot, bekken iets naar achter gekanteld, bovenlichaam laten hangen, kaken los etc.

Voelen: hoe is het van binnen, waar voel je spanning, hoe haal je adem (diep of oppervlakkig) voelt je lichaam zwaar of licht, breed of smal, alleen waarnemen, niet oordelen. Vriendelijk en aandachtig naar jezelf kijken, zonder te oordelen.

Inademen door de neus en de mond, uitademen door de mond en geluid maken

Oefening 1: bovenlijf strekken

Armen boven het hoofd strekken, vingers in elkaar haken en handpalmen naar het plafond draaien. Druk 1 hand weg, zodat je een duidelijke strekking in de buik voelt, houdt dit even vast en dan wisselen van hand. Doet dit 5 a 10x, blijf **diep ademhalen**. Op **uitademing** langgerekt **aaah**. Navoelen in basishouding.

Oefening 2: losschudden

Lichaam losschudden: begin met de handen, dan de armen, schouders, bovenlichaam, bekken, billen, benen, voeten, gezicht. **Geluid maken!** Navoelen in basishouding.

Oefening 3: benen en voeten

Op 1 been gaan staan: tenen flexen en pointen, voet draaien en losschudden, onderbeen draaien, bovenbeen draaien, totdat het pijn gaat doen, **Geluid geven aan de pijn!** Navoelen en daarna andere been en weer navoelen. Voel je verschil tussen de benen, wat?

Oefening 4: trappen

Trappen/schoppen met de hiel naar voren alle kanten op (de beweging dient vanuit de **buik** te komen) . Stel je maar voor dat je ruimte om jezelf heen wilt maken, **geef hier geluid aan bv: ga weg**. Stel je bv een situatie voor waarin je geïrriteerd of boos was. Wissel regelmatig van been. Schud daarna 1 voor 1 beide benen los en voel na. Hoe voelen de benen en voetzolen aan?

Oefening 1 t/m 4: gewaarwording/zelfactivering.

Oefening 5: houthakken

Houthakken: zwaai de handen met ineengehaakte vingers zo ver mogelijk achter het hoofd, verzamel kracht en sla ze dan met volle kracht naar voren tussen de benen door. Bij het **omhoog gaan: diep inademen door de mond, naar beneden: uitademen met een diep uit de buik komende klank; hooo**. Navoelen!!

Oefening 5: agressie uiten

Oefening 6 lopen door de ruimte en duwen

Door de ruimte lopen, door elkaar heen, sneller en langzamer.

Trek gekke bekken naar elkaar.

Loop heel licht als een hertje en loop heel zwaar als een olifant.

Zoek een partner die ongeveer even lang is. Ruggen tegen elkaar en duwen. Eerst de een naar de overkant duwen en daarna wisselen.

Navoelen!!

Oefening 7 naar beneden hangen

Romp buigen: vanuit basishouding ca. 2 minuten bovenlichaam en hoofd ontspannen naar beneden/voren laten hangen, **knieën niet op slot**. Nek losmaken, eventueel in elkaar gevouwen handen in de nek leggen en ellebogen laten hangen. Diep vanuit **de buik uitademen en klank produceren** (aaah). Daarna gelijk door naar oefening 8.

Oefening 8 achterkant benen opspannen

Vanuit de gebogen romp de vingertoppen op de vloer drukken, gewicht naar bal van de voet en knieën niet op slot (knieën loodrecht boven tenen!!). Schouders en hoofd ontspannen laten hangen. Druk nu langzaam je zitvlak en heiligbeen naar boven zodat er spanning op de achterkant van de benen komt. **Benen moeten gaan trillen**. Zoek hierbij de juiste hoek, zodat ze gaan trillen. **Diep ademen** door de mond in de onderbuik en adem diep zuchtend weer uit. Klank maken.

3 minuten blijven trillen en dan langzaam wervel voor wervel oprollen. Voeten losschudden en **navoelen**. Hoe is het contact met de vloer? Hoe voelt het bekken en de wervelkolom?

Oefening 6 t/m 8 zijn oefeningen om te aarden.

Oefening 9: bekkenoefening

Vanuit de basishouding, met licht gebogen knieën, bekken naar links en rechts bewegen, door gewicht naar een been te verplaatsen.

Bekken naar voren en achteren kantelen. Inademing naar voren (licht gekromde rug) en uitademing naar achteren. Stoot hierbij een diepe klank uit, die steeds intenser wordt.

Bekkenruit en bekken ronddraaien, maak intussen je kaak los door lichte kauwbewegingen te maken. **Navoelen**: hoe voelt het bekken/onderrug? Warmte? Probeer een verbinding te leggen tussen het bekken en het gezicht m.n. de ogen.

Oefening 10: strekken van de nek

Nek laten hangen (rug en schouders recht houden), zere plekjes opzoeken, voer daar de spanning wat op, door naar links en rechts te bewegen. Daarna hoofd op schouder en vervolgens ronddraaien. **Navoelen.**

Oefening 11: masker afstropen

Vingertoppen van 1 hand op het voorhoofd leggen net boven neuswortel en wenkbrauwen. Andere hand met de palm dwars over de neusrug en kaak. Trek de handen met voelbare druk uit elkaar. Bovenste hand over voorhoofd en haar, onderste hand over neus, mond en kin. **3x en navoelen.**

Liggend uitgevoerde oefeningen

Basishouding: op de grond liggen, knieën in een hoek van ca. 45 graden, voeten ca. 30 cm uit elkaar, armen naast het lichaam, voetzolen plat op de grond. Ontspan de nek (eventueel handdoekrol gebruiken).

Oefening 12a: rekken met de ademrol

Leg de handdoekrol zo neer dat het bovenste deel van de schouders erop ligt. Hef de armen naar achteren en leg ze uitgestrekt naast het hoofd tot ze de grond raken. Houd de mond open! Tijdje vasthouden en dan naar voor, achter, links en rechts bewegen op de rol, voel op welke plaatsen spanning zit in de rug. Adem de spanning uit, met geluid!

Oefening 12b: rugschommel

Knieën tegen de borst trekken en omarmen, rug rond, incl. hoofd en schouders en dan schommelen, langzaam en snel. Diep in de buik ademen.

Oefening 12c: afrollen

Rol eerst de voeten achter het hoofd naar de vloer en pak de tenen beet. Rol nu wervel voor wervel af, gebruik de handen op de tenen om te voorkomen dat je te snel gaat. Diep ademen en geluid maken. Stukjes die stijf blijven rol je 2x (of meer) af.

Navoelen!! Ruimte in de borstholte, contact wervelkolom/lendenen met de vloer, hoe voelt je rug?

Oefening 12 is bedoeld om blokkades in de wervelkolom en rugspieren op te lossen, maar werkt ook op de instelling die we in het leven hebben: onze psychische ruggengraat.

Oefening 13a: hemel en aarde

Knieën naar de borst en benen loodrecht naar boven strekken met hielen naar plafond (knieën blijven gebogen). Eventueel 2 vuisten onder bekken leggen voor

onderrug. Hiele naar boven drukken en buik en benen laten trillen. Mond open en schouders ontspannen. Diep ademen en spanning uiten in geluid!

Oefening 13b: hielschop

Benen intrekken en naar boven stoten met alle kracht, hielen naar boven. Schreeuw bij het stoten: weg!

Navoelen. Voel wat er in de buik gebeurt.

Oefening 13c: stotend bekken.(bekken uitkloppen)

Til het bekken op en laat het heiligbeen licht verend op de ondergrond neerkomen. Doe dit een aantal keer. Daarna bekken heftig omhoog stoten op de uitademhaling, met geluid!, bv. nee, of ik wil niet, of ik wil wel.

Navoelen.

Oefening 13 is uitermate geschikt bij onderbuik- en bekkenklachten, bv. menstruatieproblemen, prostaatkwalen, spijsverteringsproblemen en seksuele stoornissen.

Oefening 14: bekkenboog

Trek de hielen tegen het zitvlak, voeten stevig op de vloer en til het bekken zo hoog mogelijk op, zodat benen, bekken en rug een boog vormen. Maak de bilspieren los en laat bekken ca. 10 cm terugzakken. Til nu cm voor cm de hielen op en laat ze even langzaam weer terugzakken. Aantal keer totdat benen beginnen te trillen. Laat kaak en zitvlak ontspannen blijven! Laat het trillen sterker worden en zich verspreiden door bekken en buikwand. Diep ademen en klank maken! **Navoelen.**

Oefening 15: innerlijk lachen

Ontspan je gezicht door eerst te grimassen en dan los te laten. Sluit de ogen, haal diep adem. Je gaat nu innerlijk lachen: voel hoe de wangen en mondhoeken iets naar boven trekken en de mond lichtjes opengaat. Je lacht van binnen, toon deze lach ook met de ogen, maar houd ze dicht. Laat de energie van de lach afzakken naar de borstkas en lach in je hart. **Navoelen.**

Optioneel: Oefening 16: aanraken en geleide fantasie

Handdoek onder knieholte, 1 hand op hartchakra, andere op de buik. Stuur je adem naar je handen, eventueel handen verplaatsen als je wilt

Overeind komen en afsluiten:

Rek je uit als een kat, maak hierbij geluid, rol op je zij en kom langzaam overeind.