
Zit, bevroren

blijf eens stil zitten, alsof je bevriest, precies in deze houding	niet gaan verzitten, voel hoe deze houding is, hoe het is om het vol te houden; wat drukt deze houding uit?
let in deze houding op drie aspecten	
<u>1</u> waar is de druk te voelen van het lichaamsgewicht	waar steun je: voeten, benen, zitvlak, rug, armen, handen
<u>2</u> waar is spierspanning te voelen om je overeind te houden	benen, rug, borst, nek, hals, schouders, armen
<u>3</u> waar en hoe adem je	waar is beweging te voelen, hoe gaat het ademen
ontdooi nu weer en ga zitten zoals je wilt; ga nu eens zo zitten dat het lichaam maximaal gesteund wordt	voeten plat, bekken en rug tegen de leuning als deze er is, bovenbenen tegen de zitting aanleggen, handen op bovenbenen
ga dezelfde drie punten langs en vergelijk	
<u>1</u> waar is de druk van het lichaamsgewicht, hoe is deze nu verdeeld	benen, voeten, rug, zitvlak, armen, handen, hoofd
<u>2</u> waar is spierspanning te voelen	benen, rug, nek, armen, hals
<u>3</u> waar en hoe beweegt de ademhaling	op welke plaats is beweging te voelen, welk ritme en tempo, hoe gemakkelijk
neem de tijd om te voelen hoe het ermee is	hoe is de stemming, de aandacht, hoe zijn de gedachten, het lichaam, de ademhaling
