

Being in motion

Body-Awareness



Noyana-Johanna Vrielink 2018
www.noyana.eu

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Wat is Bodyawareness?	4
2.1 Directe connectie lichaam en geest	5
2.2 Centreren	6
2.3 Wat voor soort oefeningen?	6
3. Waarom Body-awareness?	8
3.1 Verdieping en verrijking van communicatie	8
3.2 Voordelen van Body-awareness	10
4. Het belang van een goede houding	12
4.1 Een voorbeeld	13
4.2 Details en accenten van de basishouding	14
5. Verdere informatie	17
Afsluitend gedicht	18

1. Inleiding

Wat leuk dat je dit E-book hebt gedownload. Sinds ik in 2008 voor het eerst met body-awareness in aanraking kwam heeft body-awareness mijn leven op alle vlakken enorm verrijkt. In 2008 zat ik in een wat moeilijkere periode in mijn leven en ook mijn lichaam deed daaraan mee. Mijn bekken was stijf en naar voren gekanteld, ik had een holle vaak wat pijnlijke onderrug, daardoor ook last van nek en schouders en ik had zwakke enkels die naar binnen zakten. Door de body-awareness werd ik mij bewust van mijn lichaam en de manier waarop ik stond. De doorstroming in mijn lichaam werd volledig geblokkeerd door mijn houding met alle gevolgen van dien. Door het beoefenen van body-awareness werd ik niet alleen bewuster van mijn lichaam, maar werd mijn lichaam ook soepeler en krachtiger. Met de tijd werd mijn lichaamshouding steeds beter waardoor ik mij beter kon aarden en centreren. Dit heeft veel impact gehad op alle vlakken van mijn leven: de interactie met paarden, de interactie met mensen, hoe ik mij voel, hoe ik reageer .. kortom hoe ik in het leven sta. Het is eigenlijk te veel om op te noemen omdat alles met elkaar samenhangt, het is holistisch. Als je body-awareness beoefent ben je niet alleen met je lichaam bezig maar ook mentaal, energetisch en spiritueel. En het leuke is dat ik ervaren heb dat je nooit uitgeleerd bent in body-awareness. Nu 10 jaar later ontdek ik nog steeds nieuwe dingen over mijn lichaam en mijzelf. Het blijft zich verdiepen.

Ik vind het dan ook erg bijzonder en leuk om body-awareness te mogen delen met jou!

In dit E-book over body-awareness ga ik dieper in op:

- wat body-awareness is, de connectie tussen lichaam en geest, het belang van centreren en wat voor soort oefeningen body-awareness biedt
- wat body-awareness voor jou kan betekenen en welke meerwaarde het kan geven in je leven
- in het laatste deel vertel ik meer over het belang van een goede houding en deze wordt stapje voor stapje uitgelegd als oefening

Hopelijk weet ik je met dit E-book zo te inspireren dat je zelf ook in beweging wilt komen en zijn. Dat is de essentie van Being in motion: 'in beweging zijn' en 'in beweging Zijn'!

2. Wat is Body-awareness?

Body-awareness is het Engelse woord voor lichaamsbewustzijn. Dit is ook precies waar body-awareness zich op richt, het bewust(er) worden van je lichaam maar ook het bewust(er) worden door je lichaam. De weg naar zelfkennis begint namelijk bij je lichaam!

Als mens heb je een lichaam. Jouw lichaam is een projectie van je Goddelijke Zelf, van je ziel. Via je lichaam kun jij je ziel manifesteren hier op aarde. Een ander woord

Body-awareness richt zich op het bewust(er) worden van je lichaam maar ook het bewust(er) worden door je lichaam.

hiervoor is 'embodiment' oftewel belichaming. Jij kan jezelf uitdrukken via jouw lichaam en via jouw lichaam kun jij jezelf ervaren. Maar

door het hebben van een lichaam kun jij ook de wereld om je heen beleven. Je kunt bewegen, voelen, waarnemen, ervaren en zijn. Het is een continue interactie tussen jezelf, je lichaam en de wereld om je heen.

Wat je denkt, hoe je je voelt, je emoties, wat je waarneemt .. alles vertaalt zich in je lichaam. Door open te staan voor de signalen die je lichaam geeft leer je veel over je Zelf en over je relatie met je omgeving. Je lichaam vertelt als het ware een verhaal: het vertelt over hoe jij in het leven staat, het vertelt over je overtuigingen en denkpatronen, het vertelt over hoe jij je voelt, het vertelt over wat je vasthoudt of juist over wat er stroomt ..

Je lichaam speelt in dit geheel dus een hele centrale en belangrijke rol. Belangrijker dan dat wij soms denken! Body-awareness richt zich op de verbinding met je lichaam en het verruimen van je lichaamsbewustzijn. Hoe meer bewustzijn je hebt van je lichaam, hoe gevoeliger je wordt voor signalen in je lichaam en buiten je lichaam. Dit bewustzijn kan zich steeds verder ontwikkelen en verdiepen.

In sommige sporten wordt het lichaam gezien als iets wat in 'vorm' moet worden gebracht. Het is erg gericht op de (uiteindelijke) uiterlijke verschijning. Toekomstgericht dus. In body-awareness werk je juist samen met je lichaam en verken je rustig de mogelijkheden in het Hier-en-

Je bent in gesprek met je lichaam en verkent de mogelijkheden in het Hier-en-Nu.

Nu. Je bent in gesprek met je lichaam die is zoals die nu is. Door middel van bewuste bewegingen wordt het lichaam uitgenodigd tot het ontwikkelen van meer souplesse en kracht en niet geforceerd.

Door het verruimen van je lichaamsbewustzijn wordt je ook bewuster van je zintuigen en zullen je zintuigen zich meer openen. Door via je zintuigen waar te nemen vanuit een totaliteit, vrij van oordelen en vooringenomen ideeën, ben je beter in staat met eigen denken en emoties om te gaan en je eigen leven richting te geven. Het gaat om het ontwikkelen van een 'mindfulness' oftewel achtzaamheid die niet-veroordelend is. Een staat van bewustzijn waarin je niet meteen betekenis geeft aan de informatie die je waarneemt in je huidige ervaring. Een staat van bewustzijn waarin je met nieuwsgierigheid, openheid en acceptatie in relatie staat tot je ervaring.

Het is ruimte geven aan de unieke persoon die je in werkelijkheid bent!

Belichaming en de integratie van het Zelf is een continu proces en is iets wat we moeten leren! Body-awareness draagt bij aan dit

proces, het is een ontwikkeling naar een grotere eenheid tussen lichaam en het Zelf. Het is ruimte geven aan de unieke persoon die je in werkelijkheid bent!

2.1 Directe connectie lichaam en geest

Er is een directe connectie tussen lichaam en geest, ze zijn geïntegreerd en interactief. Vaak ben je je daar niet bewust van. Maar jouw lichaamshouding en je manier van bewegen heeft een directe invloed op je gedachten en je gevoelens en andersom. En je beweegt en denkt voortdurend .. Sta je daar wel eens bij stil?

Een van de aspecten van body-awareness is om een dieper inzicht en begrijpen te ontwikkelen in de verbinding tussen lichaam en geest. Als we bv verdrietig zijn dan laten we vaak ons hoofd wat hangen. Maar als jij in je dagelijkse houding je hoofd wat laat hangen zonder dat je verdrietig bent geeft dat een verdrietig en somber gevoel. En dat gevoel beïnvloed je gedachtes. Door bewust te worden van je houding en je houding te veranderen heeft dat dus een directe invloed op hoe je je voelt en je gedachten.

Sta je wel een stil bij het feit dat je manier van bewegen een directe invloed heeft op je gedachten en je gevoel?

Body-awareness omvat alle lagen van ons Zijn: het fysieke, de adem, de geest, de persoonlijkheid, de emoties en het spirituele. Body-awareness is een onafscheidelijk aspect van belichaamd Zelfbewustzijn gerealiseerd in actie en interactie met de omgeving en de wereld.

2.2 Centreren

Een ander belangrijk aspect van body-awareness is het bewust worden van en het verbinden met het centrum van het lichaam. Dit energie centrum is bekend in verscheidene tradities en wordt ook wel Dantien, Hara of Kath genoemd. In dit E-book noem ik dit gebied centrum. Je centrum zit ongeveer 3-5 cm onder je navel en dan naar binnen in het midden van je lichaam, in de kom van je bekken.

Centreren geeft stabiliteit, balans en verbinding met je hele lichaam.

Centreren betekent niets anders dan met je aandacht naar het centrum toe gaan. Als je jezelf kunt centreren keer je terug naar wie je bent en waar je naar toe wilt. Het helpt je om dicht bij jezelf te blijven. Het geeft stabiliteit en balans waardoor je je veiliger voelt, je minder snel van je stuk raakt en je je beter kunt ontspannen.

Vaak gebruiken we ons lichaam op zo'n manier dat we juist de verbinding met ons centrum verliezen en meer in ons hoofd gaan zitten. We spannen onbewust allerlei spieren aan waardoor we een signaal geven dat er gevaar op de loer ligt. Dit beïnvloedt onze ademhaling, we worden onrustig en krijgen allerlei gehaaste gedachten. Aan het einde van de dag ben je moe. Body-awareness leert je hoe je ook tijdens het bewegen gecentreerd kunt blijven waardoor je lichaam een basishouding heeft van ontspanning.

Ook kun je als je je aandacht op je centrum focust tegelijkertijd je hele lichaam voelen, van top tot teen. Dus om in verbinding te zijn met je lichaam en gewaar te worden van signalen in je lichaam zul je in contact met je centrum moeten zijn.

2.3 Wat voor oefeningen?

Body-awareness omvat een uitgebreid aanbod met eenvoudige bewegingen om balans, gronding, coördinatie, energie doorstroming en vrije ademhaling te ervaren. Met behulp van sensorische,

Eenvoudige bewegingen om balans, gronding, coördinatie en vrije ademhaling te ervaren.

verstillende en dynamische oefeningen wordt het innerlijk waarnemingsvermogen vergroot waardoor je je innerlijke gebieden kunt gaan verkennen. De bedoeling is om de balans, de vrijheid van bewegen en de eenheid van lichaam en geest te verdiepen.

Body-awareness biedt:

- inzicht in het menselijk lichaam: welke functie lichaamsdelen hebben en hoe ze op de juiste manier het lichaam in balans brengen
- inzicht in eigen houding en ontwikkelingspunten
- aandacht voor de manier van lopen en bewegen
- energetische oefeningen gericht op doorstroming
- oefeningen die het lichaam leniger, soepeler en krachtiger maken
- via meditatie, aanraking en massage bewuster worden van je lichaam
- bewegingsoefeningen met korte en lange stokken



3. Waarom Body-awareness?

Leven is beweging. Via ontelbare studies is aangetoond dat bewegen goed is voor lichaam en geest en waarschijnlijk weet je dit ook wel uit eigen ervaring. Nu zul je misschien denken 'ik beweeg de hele dag toch al' of 'ik doe al aan fitness' waarom zou ik dan nog body-awareness gaan doen? Maar de manier waarop en hoe je beweegt maakt heel veel uit. Afwezig op een loopband gaan staan met muziek op je oren of ondertussen een filmpje kijkend heeft een heel ander effect op je lichaam en geest als aandachtig en volledig aanwezig zijn terwijl je bepaalde oefeningen doet.

Aanwezig zijn terwijl je beweegt integreert lichaam en geest.

Bij het eerste maak je een scheiding tussen je lichaam en je geest. Hierdoor ben je niet in staat om de signalen die je lichaam geeft op te pikken. Over je (lichamelijke) grenzen gaan gebeurt dan heel snel. Ook gaan door de scheiding tussen lichaam en geest de bewegingen van het lichaam juist vitaliteit, flow, ritme en eenheid missen. Als je aandachtig en aanwezig bent terwijl je oefeningen doet maak je een connectie tussen je lichaam en geest en integreer je ze. Aandachtig bewegen vergroot je aanwezigheid, je vermogen om in het Nu te blijven, het geeft meer energie, je kunt de signalen van je lichaam waarnemen en er naar luisteren, het geeft meer ontspanning, je wordt gewaar van je gevoelens en emoties en je wordt beter bestand tegen stress. Bij voelend waarnemen en stil te staan bij wat het lichaam te vertellen heeft, wordt het zelfgenezend vermogen gestimuleerd.

Door aandachtig te ervaren wat een verandering in houding en beweging met gedachten en gevoelens doet, vergroot je je vertrouwen en je innerlijke leiding. Je bent in staat om eventuele klachten om te zetten in kracht. Door aandacht te geven

Door je lichaam zo in balans te brengen dat de energie weer kan stromen zullen blokkades zich opheffen.

aan je lichaam en door je lichaam zo in balans te brengen dat de energie weer kan

stromen, zullen blokkades zich opheffen en zullen ook vastzittende denkpatronen en overtuigingen los kunnen komen. Hierdoor kan je soepeler en daadkrachtiger in het Leven staan: zowel fysiek als geestelijk!

3.1 Verdieping en verrijking van communicatie

De volgende alinea is bedoeld voor de lezers die ook paardenliefhebber zijn.

Als je met paarden werkt, rijdt, wandelt of samen bent dan communiceer je met het paard via lichaamstaal, of je je daar nu bewust van bent of niet. Als je je daarvan bewust bent kun je (bewust) met lichaamstaal met je paard communiceren, een taal

Je lichaam is jouw instrument waarmee jij je uitdrukt naar het paard toe.

die het paard begrijpt. Als je via lichaamstaal communiceert is het hebben van lichaamsbewustzijn een essentie in de communicatie. Je

lichaam is namelijk jouw instrument waarmee jij je uitdrukt naar het paard toe. Hoe bewuster jij je bent van je lichaam hoe beter je in staat bent om kleine veranderingen in je lichaam te ervaren en hoe subtieler jij je kunt gaan uitdrukken naar je paard toe. Dit geeft zowel een verfijning in je communicatie als dat het ook je communicatie enorm verrijkt! Je krijgt er als het ware een heel scala aan woorden bij waardoor je nieuwe zinnen kunt gaan maken. Het verdiepen van het contact, je relatie en het werken met het paard zit hem meestal niet in het leren van meer technieken, maar juist in het bewuster worden van je lichaam en het dieper in verbinding komen met jezelf.

Maar ook in het rijden is body-awareness een onmisbaar element. Als ruiter ontvang je bewegingen van het paard en deze bewegingen worden in het lichaam van de ruiter omgezet. De beste plek voor deze bewegingsomzetting is het bekken. Een ruim en soepel bewegend bekken zorgt er voor dat je moeiteloos de bewegingen die je ontvangt van je paard kunt omzetten. Hierdoor kun je samen bewegen met je paard en ook in de beweging zitten in plaats van achter de beweging aankomen. Je voelt ook veel meer in je bekken en je kunt je bekkenhelften onafhankelijk van elkaar gebruiken. Hierdoor kan je in je een bekkenhelft een signaal geven waardoor je veel subtieler kunt communiceren.

Onder een stijf bekken kan een paard veel moeilijker bewegen en jij kunt de bewegingen van je paard niet goed omzetten. Vaak kom je dan achter de beweging aan en ga je bonken in het zadel. Als je de beweging niet volledig kunt omzetten in je bekken wordt die in andere plaatsen van je lichaam omgezet, meestal in je rug of nek. Hierdoor kan je pijnklachten ontwikkelen.

Wij willen graag dat het paard soepel onder ons loopt, maar ligt die ingang niet bij ons?

Wij zijn altijd zo bezig ons paard te trainen en we willen graag dat het paard soepel onder ons beweegt, maar het aandeel van de ruiter is enorm groot. Hoe kun jij je paard uitnodigen tot meer souplesse als je dat zelf niet hebt?

Een ander aspect is dat je werkt aan je gronding, aan centreren en aan innerlijke rust. Paarden voelen zich veiliger bij gecentreerde mensen want ze zijn rustiger, betrouwbaar en worden niet zomaar boos of nerveus.

Maar meer bewustzijn van je lichaam is niet alleen essentieel in de communicatie met paarden. Als je met mensen in interactie bent doe je dat ook met meer dan 80% via lichaamstaal. Gesproken woorden zijn maar een klein onderdeel van onze communicatie. Hoe je staat, welke energie je uitstraalt, of je in balans bent en op welke manier je beweegt zegt veel meer dan woorden.

3.2 Voordelen van Body-awareness

Zoals uit bovenstaande tekst al is gebleken kan body-awareness een grote meerwaarde hebben in de basis van een gezonde levensstijl. De vele voordelen zijn misschien wel te veel om op te noemen maar hieronder heb ik de belangrijkste redenen voor je op een rijtje gezet:

- verdiepen van de communicatie en de relatie met je paard en met mensen
- meer verbinding voelen met je lichaam en gevoeliger worden voor signalen
- bij het ervaren van je lichaam ga je uit het hoofd en ben je dichterbij jezelf
- meer ontspannen voelen, beter slapen en minder stress ervaren
- verbeteren van je lichaamshouding, balans, coördinatie en gronding
- je energiekeker voelen en het verhogen van je veerkracht
- meer eenheid ervaren tussen je lichaam en geest
- inzicht krijgen in eigen houding en gewoontes
- (levens)energie leren voelen stromen in je lichaam
- vergroten van je flexibiliteit en soepelheid
- versterken van je spieren, botten en je rug
- buikademhaling ervaren
- ruimte ervaren in je lichaam
- verbeteren van je spijsvertering



- het verminderen van pijn
- verbeteren van je focus
- verhogen van je zelfwaardering
- beter geaard zijn zodat je je Zelf beter kunt manifesteren hier op aarde
- duidelijker overkomen zodat anderen je beter begrijpen
- leren om present en aanwezig te zijn in wat je doet, voelt en denkt zodat de buitenkant uitstraalt wat je van binnen voelt.

Dus meer dan genoeg redenen om body-awareness te gaan doen en je eigen welzijn te verbeteren!

4. Het belang van een goede houding

Een goede houding betekent dat je moeiteloos kunt staan, volledig in balans, diep ontspannen, in verbinding met jezelf, de aarde en het universum. Je staat in balans in de verticale as en dat zorgt ervoor dat de delen van je skelet die daarvoor bedoeld zijn gaan dragen samen met je rompsspieren. Door een verkeerde houding komen er krachten op lichaamsdelen te staan die daarvoor niet bedoeld zijn. Dat betekent dat in plaats van je skelet je spieren moeten gaan dragen of delen van je skelet die daarvoor niet bedoeld zijn. Dit geeft pijnklachten of stijfheid.

Door een verkeerde houding komen er krachten op lichaamsdelen te staan die daarvoor niet bedoeld zijn. Dit kan leiden tot pijnklachten.

Staan in de verticale as kun je je volledig ontspannen terwijl je tegelijkertijd toch actief bent. Je enkels, knieën en bekken staan niet op slot

maar zijn soepel en bewegelijk. Je kunt loslaten en landen in je lichaam combineren met een diepe ademhaling die als vanzelf helemaal naar je bekken gaat waardoor je je als vanzelf centreert. Je staat in balans op een eigen plek, op je eigen voeten, als je niets hoeft op te houden, hoog te houden, in te houden of vast te houden. Je zakt ook niet in, geeft ook niet op maar laat los ..

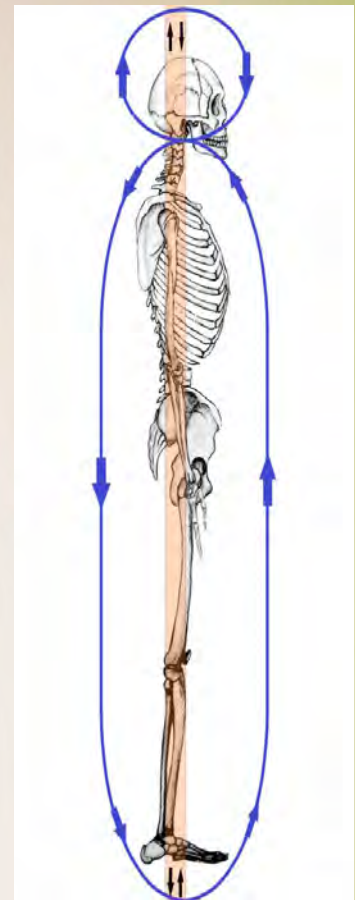
Loslaten betekent dat je botten kunnen gaan dragen, dat schouder-, borst-, buik- en rugspieren zich kunnen ontspannen, dan kan de energie gaan stromen wat zachtheid en openheid geeft. De openheid creëert ruimte voor aandachtig zijn waardoor jij je lichaam en energie kan ervaren en je in verbinding kunt zijn met je lichaam, jezelf, de aarde en het universum.

Op alles wat niet in de verticale as staat krijgt de zwaartekracht meteen vat. Als dat gebeurt ga je ergens anders in je lichaam compenseren om toch in balans te blijven.

De strekking van je lichaam in de verticale as begint bij je voeten. Vanuit je voeten bouw je jezelf als het ware op. Voeten zijn jouw plateau waarop je staat, jouw grondvlak, de plaats waar je jouw balans vindt of verliest. Voeten hebben invloed op je gehele lichaamshouding (botten, spieren, pezen, organen, weefsel) en op wat je voelt en waarneemt.

De strekking van je lichaam in de verticale as begint in je voeten!

De opwaartse kracht voor de strekking van je lichaam begint in de voetholte! De voetholte geeft zijn opwaartse kracht door aan je binnenbeenspieren, die in verbinding staan met je bekkenbodemspieren en die geven het door aan je borstbeen. Dit geeft je een gevoel van ruimte, van er mogen zijn. De verdere opstrekking gaat dan verder aan de achterkant vanaf je schedelrand omhoog. Daardoor kunnen je kaken, kin en oogleden ontspannen en loslaten. De aardende, neerwaartse energie gaat dan verder aan de achterkant van je lichaam. Toegeven aan zwaartekracht is loslaten aan de achter- en buitenkant. Dit kan als je ruimte hebt aan de voorkant waardoor je rugspieren zich kunnen ontspannen. Daardoor kan door het loslaten van je heiligbeen en je stuitje het bekken zich verzamelen waardoor het bekken op de juiste manier onder het bovenlichaam komt en het gewicht van je bovenlichaam kan dragen. De aardende energie wordt verder afgevoerd door de achterkant van je beenspieren. Daarbij staan je voeten op bekkenbreedte en niet op schouderbreedte. Je ademhaling gaat dan als vanzelf naar je bekken en liezen.



4.1 Een voorbeeld

Er zijn mensen die bv klachten ervaren door een holle rug. Dan is het bekken te ver naar voren gekanteld waardoor als compensatie de schouders vaak naar achteren gaan staan. De ruggengraat krijgt nu met gewichten te maken die het eigenlijk niet zou moeten dragen. De wervels hebben te weinig ruimte en worden samengedrukt en dat gaat pijnlijk worden. Door de compensatie met de schouders ontstaat er dan ook spanning in de schouders en nek. Omdat het bekken niet in zijn neutrale stand staat gaat ook de bekkenbodemspieren kantelen. Hierdoor verslappen de rompspieren en ontstaat er een verzakking van de organen. Om dit te herstellen is het niet voldoende om alleen aandacht aan de rug te geven maar zullen vooral ook de voeten en het bekken betrokken moeten worden in het proces.

Vanuit de voeten kan het bekken in een neutrale stand komen waarbij de bekkenbodemspieren horizontaal is. Dit geeft de juiste tonus van de spieren en dit zorgt ervoor dat de rug zich kan ontspannen en ontlast wordt en dat ook de organen gedragen worden. De schouders en de nek hoeven nu niet meer te compenseren en kunnen de opgebouwde spanning loslaten.

4.2 Details en accenten van de basishouding

In deze alinea ga ik stapje voor stapje in op de basishouding. Doe je mee?

- Ga staan, met je voeten op bekkenbreedte waarbij je voeten naar voren wijzen, en richt je aandacht op je ademhaling. Kijk of je alleen maar bewust kunt worden van je ademhaling zonder dat deze op welke manier dan ook anders moet, hij is helemaal goed zoals hij is.
- Ga dan met je aandacht naar je enkels en maak ze zacht en ontspan ze, dan met je aandacht naar je knieën en maak ze zacht en ontspan ze, vervolgens naar je bekken, je ribben, je schouders en nek, je kaken, het achterste van je tong en je oogleden.
- Ga met je aandacht naar je centrum/ bekkengebied. Beleef je lichaam een poos van binnenuit.
- Laten zakken/ loslaten van je stuitje:
 - stel je voor dat er een touwtje met een klein gewichtje aan je stuitje hangt
 - heel langzaam zakt dit gewichtje naar de grond en neemt je stuitje mee, vervolgens je heiligbeen en daarna je onderste rugwervels. Laat dit ontstaan door te ontspannen/ los te laten, forceer deze beweging niet met je spieren!
 - ervaar de lichte kanteling in je bekken, het bekken wordt recht onder je bovenlichaam geplaatst, de aarding aan de achterkant van je bekken, de rijzing en ruimte aan de voorkant, de lengte en ontspanning in je onderrug (holling verdwijnt)
- Stel je voor dat er een energetische lijn van boven naar beneden door het midden van je lichaam loopt, de loodlijn. Verbind je met de loodlijn. Hoe is de balans voor/achter, links/rechts van deze loodlijn zowel fysiek als energetisch? Herstel deze balans. Je kunt bv even iets te ver naar voren leunen, naar achteren, de zijkanten totdat je uiteindelijk in het midden, in balans tot stilstand komt.
- Richt je aandacht op je voeten.
- Verdeel het gewicht over de hiel, buitenkant voet, bal van de voet en de tenen. Wordt je bewust van je voetholte.

- **Oefening:** Buig door de knieën en plaats een been gestrekt opzij. Schuif met de buitenrand van de voetzool over de grond als je op de uitademing het been weer sluit en je standbeen strekt. Herhaal deze beweging. Observeer het verschil in draagkracht en opstrekking van de twee benen. De buitenrand van de voet staat meer in de grond en daardoor is de voetholte hoger geworden. Doe dan ook je andere been.
- Laat de ruimte die in je voetholte ervaart omhoog stromen aan de binnenkant van je benen naar je bekken, vandaar verder opwaarts via de bekkenbodemspieren naar borstbeen.
- Bij je hals gaat de opwaartse stroom verder langs de achterkant schedel.
- Aan de voorkant van je gezicht komt deze stroom weer neerwaarts en laat je oogleden en kaken ontspannen.
- Dan gaat de stroom verder neerwaarts aan de achterkant van je lichaam bij je nek, bij je schouderbladen, via je ruggengraat, achterkant bekken en stuitje, via de achterkant van je benen naar de aarde. Voel deze aardende energie.
- Ervaar zowel de rijzing als de aarding.
- **Oefening:** Let op gewicht voorvoeten. Als deze minder wordt kun je je knieën buigen boven je tweede teen en ervaar de zwaarte ervan in de bal van je voet en de tenen. Ga eventueel rustig veren, leidt het gewicht door de voeten naar de aarde.
- **Oefening:** Ga op een been staan door je gewicht op een gebogen standbeen te brengen, verzamel het bewegingsbeen en breng het omhoog, strek het standbeen vanuit de voetholte en binnenbeen omhoog en laat los aan de achter- en buitenkant. Als je moeite hebt met je balans houdt je dan aan iets vast. Optioneel: Houdt het bewegingsbeen vast bij de knie. Ervaar de lichaams-as / loodlijn.
- **Affirmatie:** *Ik ben door mijn verticale as in verbinding met de aarde en het universum*



En hoe was dit voor je? Kun je je al ontspannen in deze houding of merkte je ergens stijfheid of pijn op? Of voelde het raar omdat je gewend bent om anders te staan? Door jarenlang in een bepaalde houding te staan is deze houding eigen, vertrouwd

en normaal voor je geworden. Een andere manier van staan voelt dan in eerste instantie heel vreemd aan. Soms kan het zelfs even voelen of je bijna voorover of achterover valt terwijl je op dat moment in je loodlijn staat. Je hele lichaam is zich gaan aanpassen aan deze houding en het kan zijn dat er stijfheid is ontwikkeld in spieren, in de aanhechting van spieren en/of in het weefsel erom heen. Door het doen van bepaalde oefeningen kunnen deze spieren en het weefsel weer leniger, soepeler en doorstromender worden waardoor het steeds eenvoudiger wordt om in de basis houding te staan en je daarin ook te kunnen ontspannen. Om vervolgens de moeiteloosheid van staan te gaan ervaren.

5. Verdere informatie

Ik hoop dat je met veel plezier dit E-book gelezen hebt en dat je nieuwe inzichten hebt verkregen, iets nieuws hebt geleerd of dat je geïnspireerd bent geraakt. Zou je je verder willen verdiepen in body-awareness of wil je graag persoonlijke begeleiding ontvangen dan is dat mogelijk. Ik geef regelmatig tweedaagse trainingen waarin inzicht wordt gegeven in het menselijke lichaam, er uitgebreid aandacht besteed wordt aan je houding en je in diverse sessies oefeningen aangereikt krijgt die meer bewustzijn en verbinding met het lichaam creëren, en oefeningen die het lichaam soepeler, leniger en krachtiger maken. Kijk voor data in de agenda op de website <http://www.noyana.eu>

De body-awareness die Noyana aanbiedt heeft als basis de body-awareness zoals ik die van Klaus Ferdinand Hempfling ontvangen heb, uitgebreid met mijn ervaringen en inzichten in het werken met paarden vanuit lichaamstaal, body-awareness van Noora Ehnqvist, het boek 'Stilstaan bij bewegen' van Margot Groot en invloeden van yoga en tai chi.

Heb je nog vragen of heb je feedback voor mij betreffende dit E-book kan je mij e-mailen op: info@johanna-vrielink.nl

Dan wil ik dit E-book graag afsluiten met een prachtig gedicht.

Een hartelijke groet,
Johanna

*There is in the
Bony forest
Slow revolve of organs
Twinkling glands
Rhythmed red rivers
Listening land of skin
Fathomless cellular spaces
A universe
Complete and
Endless in its revealing
Listen
It calls us to attend*

©1997 Eliana Lynne Uretsky

Vrije vertaling:

Er is in het
benige bos
langzaam bewegen van de organen
fonkelende klieren
ritmische rode rivieren
luisterend land van de huid
oneindige cellulaire ruimtes
een universum
compleet en
oneindig in zijn openbaring
luister
het roept ons om aanwezig te zijn