

# Vliegen



1

## De uitgangshouding:

Ga ontspannen en in balans staan met gewicht over beide benen verdeeld;  
Voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar;  
Benen recht en knieën niet op slot;  
Buik ontspannen, rug en nek natuurlijk gestrekt en hoofd rechtop;  
Schouders hangen laag, armen hangen langs lichaam en vingers zijn ontspannen;  
Gezicht ontspannen, ogen kijken met ruime blik naar voren, kaken ontspannen en mond lichtjes open;  
Rustige en gelijkmatige ademhaling, eventueel door neus en mond.

Beweeg je armen heel langzaam en gelijkmatig zijwaarts omhoog, met de handpalmen naar beneden; “net als de vleugels van een vogel”.



2



3

Beweeg je armen tot boven je hoofd, totdat de achterkant van de handen elkaar bijna raken, de vingers zijn gestrekt; “alsof je naar de hemel wilt uitreiken”;  
Probeer zo weinig mogelijk achterover te hellen;  
Voel de strekking, ontspan in de strekking door rustig te ademen tot in je buik en je dijen te ontspannen.

Ontspan je armen en merk de overgang van spanning en ontspanning op;  
Laat je armen heel rustig en gelijkmatig zijwaarts zakken, met de handpalmen naar beneden gericht; “alsof de vogel weer op de aarde landt”;  
Blijf rustig door neus en mond ademen;  
Doe de oefening drie keer;  
Ga na afloop rustig zitten en voel wat de oefening aan sensaties en gevoelens heeft opgeroepen.



4