Ruimte om te bewegen

ZY-001 | Even aankomen via hemel, aarde en horizon

Waar ben je nu? Misschien heb je zin om te bewegen, misschien ook helemaal niet. Allebei is goed. Deze audio nodigt je uit om te merken hoe je erbij bent en om van daaruit rustig te bewegen.

Wat kun je verwachten?

Je begint met opmerken hoe je zit of staat, hoe je lichaam voelt, waar je aandacht is en hoe je ademhaling gaat. Als je wilt, kom je staan en maak je eenvoudige bewegingen met je armen. Je verkent de ruimte boven je (hemel), onder je (aarde) en om je heen (horizon).

Je maakt de beweging een paar keer. Eerst om je bewegingsruimte te verkennen, daarna met aandacht voor je natuurlijke ademhaling, en vervolgens voor de ervaring van je lichaam terwijl het beweegt. Je eindigt door je handen naar je buik te laten terugkomen en op te merken waar je nu bent.

Op jouw manier

Je hoeft niets te bereiken en niets te veranderen. Maak bewegingen zo klein als prettig is, pas je houding aan of wacht even. Volg je eigen ademhaling; je hoeft die niet te sturen. Als staan niet prettig of mogelijk is, kun je de oefening zittend verkennen.

Wanneer?

Tussendoor, voor een beslissing, na een lastig gesprek, onderweg wanneer je veilig kunt pauzeren, of op een moment dat je nergens zin in hebt. Kies een plek waar je veilig kunt bewegen en luister niet tijdens het autorijden of fietsen.

Na afloop

Misschien merk je meer ruimte, spanning, vermoeidheid of nauwelijks verschil. Alles kan informatie zijn. Als je wilt, kun je jezelf vragen: *Wat merk ik nu? Waar zou ik deze oefening nog eens kunnen gebruiken?*

Beweeg mee met alles wat je weet.
Frank van Haaren | ZiYou Qigong — Vrijheid als Oriëntatie