

Nu richten we ons op de aanwezigheid van het tweede stelsel; de nek, keel, schouders, armen en handen.

Bal eerst je handen langs je zij tot vuisten. Adem uit door je mond en in door je neus. Houd je adem in en 'pomp' je schouders een paar seconden op en neer. (Je trekt met gestrekte armen je schouders tegelijk op naar je oren om ze dan weer te laten zakken.) Ontspan op een uitademing je handen en armen.

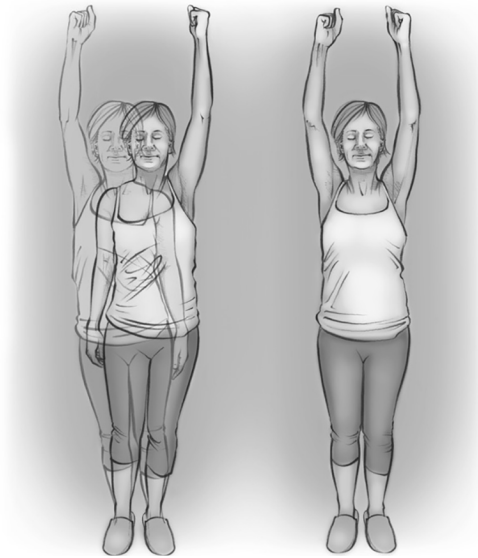
Merk kort je gewaarwordingen op. Herhaal de beweging dan. Neem nu een paar momenten de tijd om de gewaarwordingen in het stelsel op te merken voor je doorgaat met de volgende oefening.

Voeling met het derde stelsel: de windmolen



Stelsel 3: de windmolen

Samen voeling krijgen: lichaamshelften (het megastelsel)



Megastelsel: lichaamshelften

Kom comfortabel en ontspannen staan, adem diep in en uit en voel de aanwezigheid van je hele lichaam, al je stelsels tegelijk. Verplaats nu je gewicht naar je rechterbeen, adem in, bal je rechtervuist en strek je rechterarm recht omhoog. Span de hele rechterkant van je lichaam aan, vanaf je gebalde vuist tot je rechervoet, en breng dan op een uitademing je rechterarm langs je zij. Verdeel je gewicht weer over beide voeten en merk op wat je voelt. Let op het verschil tussen de linker- en rechterkant van je lichaam.

Verdeel nu je gewicht over je linkervoet en span op een inademing de linkerhelft van je lichaam aan, met je gebalde