

Oefening Stevig zitten op de stoel

Vaak ben je met je aandacht bij anderen, bij wat er om je heen gebeurt. Dat geeft onrust en kan maken dat je je niet kunt concentreren, niet aan taken kunt beginnen of geprikkeld reageert. De oefening 'Stevig zitten op de stoel' kan helpen om weer bij jezelf te komen. Als je je wilt focussen zal je merken dat dat makkelijker gaat na deze oefening. Ook (juist) nu je niet zondermeer even weg kunt om de rust op te zoeken, is deze oefening heel bruikbaar. Je kunt hem inzetten als je merkt dat je steeds afdwaalt, maar beter nog is om de oefening te doen vóórdat je gaat bekijken wat je allemaal wilt doen vandaag of vóórdat je aan je klus begint.

Als je stevig gaat zitten, ben je met je aandacht bij jezelf. Je kunt je dan beter concentreren en voelt je rustiger. Neem voor de oefening 5 minuten de tijd. Maar 10 minuten is ook lekker! :)

Zo gaat de oefening:

- Ga rechtop zitten in je stoel met je rug en billen tegen de achterkant van de stoel.
- Zet beide voeten plat op de grond en verdeel je gewicht gelijkmatig over je beide voeten.
- Adem rustig in en uit.
- Denk nu aan de achterkant van je lijf. Voel met je rug de leuning van de stoel. Neem de tijd!
- Voel hoe je billen op de zitting van de stoel drukken.
- Voel de achterkant van je bovenbenen; hoe maken ze contact met de zitting?
- Ga met je aandacht naar je hoofd, naar je schouders. Wat merk je op? Neem de tijd!
- Ga naar je armen, je handen. Merk hoe ze naast je liggen, of op je schoot.
- Ga tot slot nog even terug naar de achterkant van je hele lijf, van je hoofd tot je tenen. Je hoeft alleen maar waar te nemen. Verder niks.
- Adem rustig in en uit.

