

## Mindfull bewegen; Sta als een boom

Introductie;

In het bos staan heel veel bomen, groot en klein. Stel je nu eens voor dat jij een sterke boom bent.

- Ga stevig op de grond staan. Voel het contact met je voeten op de grond. Stel je eens voor dat er lange diepe wortels uitgroeien. Reik dan met je armen als takken ver omhoog. Op je inademing kun je je nóg langer maken.
- Breng nu je gewicht op één been. Til langzaam je andere voet je je been. Zet je handen tegen elkaar. Blijf zo even staan en adem rustig door. Breng nu je gewicht op je andere been etc...
- De wind steekt op. Adem in en rek je uit. Adem uit en buig opzij. Adem in en sta weer rechtop. Adem uit en buig de andere kant op. Kun je je adem dieper maken en steeds verder meebuigen. Je voeten blijven stevig staan.
- Adem diep in en maak je lang. Adem uit en buig naar voren. Laat je armen en hoofd hangen. Kom dan weer omhoog op je inademing.
- Breng je handen achter je rug. Strengel je vingers in elkaar. Streck je armen en buig voorover. Ontspan je schouders en je nek. Blijf even staan, maar blijf ademen. Kom dan weer rustig omhoog.
- Beweeg maar mee;  
Ik ben een wandelende boom (dein van links naar rechts)  
Jij bent een wandelende boom  
Ik ben een wandelende boom  
Jij bent een wandelende boom  
Voeten op de grond (stampen)  
Handen in de lucht  
Maak een regenboog (handen in de lucht)  
Met een diepe zucht hhhhhhhh  
(beweeg je armen zijwaarts)

