

De Vondelpraktijk

voor kinderen & ouders

DE BOOM

Deze oefening helpt je om sterk (én rustig) te staan - voor wie jij bent en wat jij wilt.
Aandachtspunten zijn: aarding (voeten), centrum (navel) en richtpunt (ogen).

Ga staan en adem naar je buik.
Zet je voeten op heupbreedte. Je knieën zijn licht gebogen en je schouders ontspannen.
Richt je blik op één punt voor je.

Buig je knieën en strek ze weer.
Bij het buigen adem je in, en bij het strekken adem je uit en duw je je voeten steviger de grond in.

Ga hiermee door en stel je voor dat je wortels hebt.
Duw nu bij elke uitademing je wortels steeds dieper de grond in.
(10x)

Breng op de laatste uitademing je borst iets naar voren en je schouders ontspannen naar achteren en beneden.
Je staat nu zo sterk als een boom!



CHECK: Laat iemand anders met een vuist tegen je schouder of heup duwen.
Als je écht stevig in je kracht staat, blijf je zonder moeite rechtop staan.