

Stoelyoga

Verbindend communiceren

1

DOEL

Bewustwording over het lichaam en de reden de workshop te volgen

2

BENODIGDHEDEN

- Vraag de deelnemers om ergens te gaan zitten waar het rustig is en waar je ze zich op hun gemak voelen. Ga zitten met je rug recht om wakker te blijven
- Duur 10 minuten

3

BESCHRIJVING

Geef de deelnemers met de volgende instructies:

‘Ga op een stoel zitten. Sluit je ogen als dat comfortabel is. Zoek je voeten en voel ze. Zoek de stoel waarop je zit. Zoek je handen en voel ze. Breng je bewustzijn naar je wervelkolom. Merk de natuurlijke kromming van je ruggenwervel op. Zoek je hoofd boven op je ruggenwervel. Voel de binnenkant van je schedel. Breng je bewustzijn naar je gezichtsspieren. Je voorhoofd, je kaak. Haal diep adem en voel je hele lichaam. Merk op of er spanning of pijn is in een deel of delen van je lichaam. Breng je bewustzijn naar dat deel of die delen. Zonder te proberen iets te veranderen, merk het gewoon op. Als het nodig is kun je dieper ademen naar dat deel en dat gebied uitbreiden. Neem een moment van stilte. Zoek je voeten, stoel, handen, ruggengraat, hoofd. Haal diep adem en als je wilt, rek je je uit. Open langzaam je ogen en kijk om je heen om je opnieuw te oriënteren in de ruimte waarin je je bevindt.’

4

REFLECTIE

Deelnemers schrijven gedurende 5 minuten hun ervaringen, gedachten, gevoelens en inzichten op.

Deelnemers delen hun ervaring, gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en elk bewustzijn dat ze hadden, in tweetallen, kleine groepen of plenair.

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>

