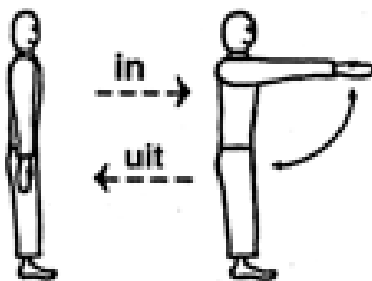


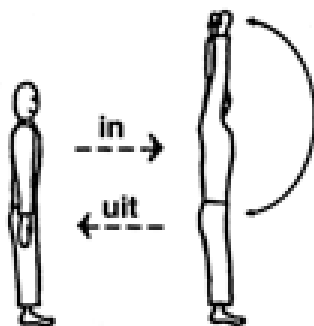
De Tien Bewegingsoefeningen

De Tien Bewegingsoefeningen zijn door Thich Nhat Hanh zelf geïntroduceerd. Tijdens een Dag van Aandacht of retraite worden de bewegingen vaak buiten gedaan na een loopmeditatie, of binnen, bijvoorbeeld na een dharmalezing, om de ledematen te strekken en het bloed te laten doorstromen.

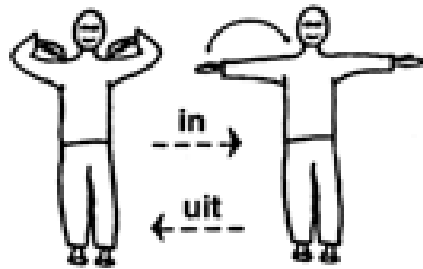
Elke beweging wordt drie keer gedaan. De bewegingen worden rustig en met volle aandacht uitgevoerd. Elke beweging wordt afgestemd op de ademhaling: de eerste helft van de oefening wordt gedaan op de inademing, de tweede helft op de uitademing.



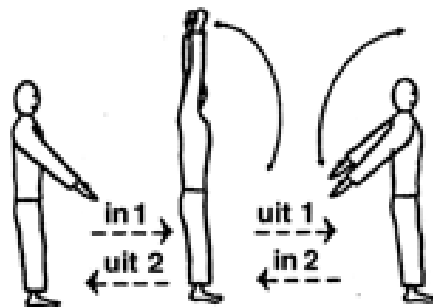
1. Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte en naar voren gericht. Op de inademing breng de armen omhoog tot ze horizontaal zijn, de handen ontspannen en de handpalmen open naar beneden. Op de uitademing breng je de armen weer naar beneden.



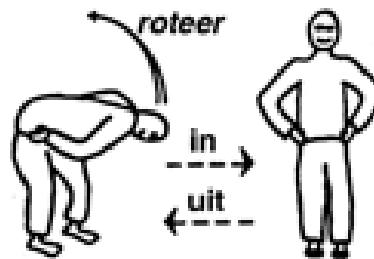
2. Begin zoals in de eerste beweging, maar nu met de handpalmen naar je lichaam gekeerd. Breng op de inademing de armen gestrekt omhoog tot boven je hoofd en maak daarbij een beweging van een halve cirkel vóór het lichaam. Strek je uit, de voeten blijven plat op de grond. Breng de armen op de uitademing weer naar beneden



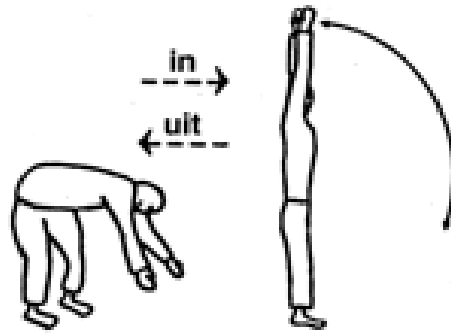
3. Zet je voeten op schouderbreedte, spreid je armen zijwaarts, buig ze en zet je vingertoppen op je schouders. Op de inademing strek je beide armen volledig naar buiten op schouderhoogte met je handpalmen gericht naar boven. Op de uitademing buig je de armen en raken je vingertoppen je schouders weer.



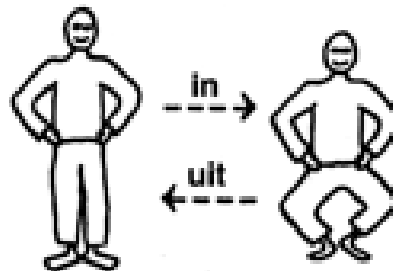
4. Beweeg je armen naar voren, handpalmen tegen elkaar en breng ze ter hoogte van je middel. Op de inademing breng je je armen gestrekt helemaal omhoog. Op de uitademing beweeg je je armen in een doorgaande beweging achter je naar beneden. Bij de volgende inademing draai je de beweging weer om. De armen worden bij de inademing van achter het lichaam weer omhoog gebracht, en bij de uitademing weer naar beneden tot de startpositie.



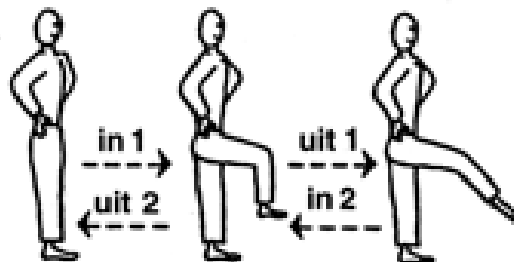
5. Zet je voeten op schouderbreedte, laat je handen rusten op je heupen. Buig horizontaal naar voren en houd je benen gestrekt. Op de inademing draai je met je bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en enigszins naar achteren geleund. Op de uitademing herhaal je de beweging in omgekeerde richting.



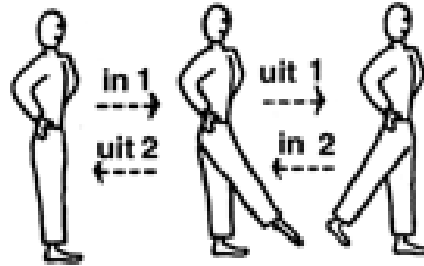
6. Ga voorovergebogen staan met je armen losjes naar beneden hangend. Op de inademing richt je je op vanuit het middel door met je armen in een grote halve cirkel omhoog te gaan. Strek nu je hele lichaam. Op de uitademing ga je terug naar de startpositie.



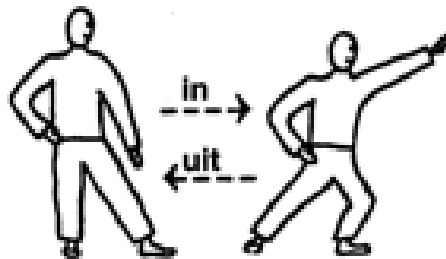
7. Sta rechtop met je handen op je heupen, je hielen tegen elkaar, je voeten naar buiten gedraaid in een V. Op de inademing ga je op je tenen staan en strek je je benen. Op de uitademing zak je met een rechte rug door je knieën, je handen blijven op je heupen, je hielen blijven tegen elkaar. Bij de tweede inademing kom je omhoog met een rechte rug. Bij de tweede uitademing kom je terug in de startpositie.



8. Sta rechtop met je handen op je heupen, voeten naast elkaar. Op de inademing til je de rechterknie tot je bovenbeen horizontaal is. Bij de uitademing strek je je onderbeen totdat het hele been naar voren gestrekt is, ook je voeten strekken. Op de tweede inademing buig je het onderbeen weer en laat het hangen. Bij de tweede uitademing keer je terug naar de startpositie. Doe hetzelfde met het linker been.



9. Sta rechtop met de handen op je heupen, je voeten naast elkaar. Op de inademing strek je je rechterbeen schuin voor je uit, je voet net boven de grond. Op de uitademing beschrijf je met het gestrekte been rechtsom een zo groot mogelijke cirkel naar achter totdat je voet achter het lichaam tot stilstand komt en de grond raakt. Bij de tweede inademing breng je je gestrekte voet weer in een cirkelbeweging naar voren en bij de tweede uitademing breng je voet weer in de startpositie. Doe hetzelfde met het linkerbeen.



10. Sta rechtop, zet je voeten een flinke stap uit elkaar in en draai je rechtervoet naar buiten. Je linkerhand rust op je linkerheup, je rechterarm wijst naar beneden met gestrekte vingers boven het rechterbeen. Draai je hoofd en kijk in dezelfde richting als het rechterbeen. Op de inademing buig je je rechterbeen en strek je je rechterarm omhoog naar rechts, tot boven schouderhoogte. Op de uitademing keer je weer terug naar de startpositie. Doe hetzelfde met de linker voet uitgedraaid.

Na de oefening staan we stil en maken even contact met het hele lichaam. Vervolgens brengen we de handpalmen bij elkaar tot een lotus en buigen naar elkaar.