**TAI-CHI OEFENING:**

**De staande boog**

- staand in houding van een berg (hoofd mooi rechtop, schouders ontspannen

- voeten schouderbreedte uit elkaar en geef aandacht aan het voelen van contact met de grond

- sluit de ogen en geef aandacht aan de adem; laat opkomende gedachten voorbijvliegen

- adem wat dieper in en nodig als je wilt een zachte glimlach uit op je gezicht. Of merk gewoon op hoe je gezicht nu is.

- open nu je ogen en laat je blik zacht en ruim zijn.

- breng langzaam en aandachtig je armen voor je lichaam omhoog bij het inademen, alsof ze vanzelf naar boven bewegen. Laat het zo moeiteloos mogelijk gebeuren. Ga verder tot boven je hoofd en rek je lichaam dan uit op een manier die goed voor je voelt.

- bij het uitademen laat je je armen naar beneden zweven. Ga na hoe het is als je armen in een halve buitenwaartse boog naar beneden komen en je aandachtsveld dan ruimer wordt.

- ga zo verder. Je kan je gewicht tijdens het inademen iets meer op je voorvoet laten rusten en tijdens het uitademen op je hielen. Zo open je ook het veld van je aandacht.

- als je de oefening buiten doet, stem je dan ook af op de warmte van de zon als die er is, of wat de openheid van de hemel met je doet. Of als je bij een boom staat, verbind je met de wortels, de stam of de kruin van een boom als je de beweging maakt.

- als je zo een tijdje doorgaat, zal je misschien spontaan een glimlach op je gezicht krijgen