

Zitinstructie Nico Tydeman (aangepast)

Klepper 1x, klankschaal 2x, timer aan...

.... bouw je houding heel zorgvuldig op.
Kantel je bekken naar voren.
Maak een zachtgestrekte rug.
Maak je nek wat langer.
Duw de kin wat naar achteren.
En trek je aan je kruintje omhoog.

De ogen zijn geloken.
Laat ze vallen op een plek dichtbij
.. of dicht, maar heel aanwezig hier in dit stille, onbeweeglijk zittende lichaam.



Adem door de neus, zoals het vanzelf gaat.
Je krijgt adem en vanzelf adem je weer uit.

Hét ademt, niet ik...

De mond gesloten.
Het puntje van de tong tegen het gehemelte, tegen de boventanden.
Het begin van een glimlach...
Zo is het...

De duimtoppen raken elkaar zachtjes en vormen een mooi ovaaltje.
Pinken tegen de buikwand aan.
Ellebogen wat naar voren, oksels los.
Schouders laten afhangen.

Leg je hoofd in je buik.
Zit diep onder de navel...
...en vanuit de kracht aldaar.

Leg alles wat je bezighoudt terzijde.
Niet meer bewegen..., doodstil..., steeds stiller worden...
De ruimte om je heen wordt steeds stiller...
....zolang je zit, is alles wat er gebeurt welkom.

Niets doen..., niet veranderen..., niets verbeteren..., alles zo laten.

En bijna als vanzelf,
zonder enige moeite of opzet,
telkens de aandacht weer terug...
...naar het tellen van de uitademing.

Er is alleen maar.... dit.

Klankschaal 1x