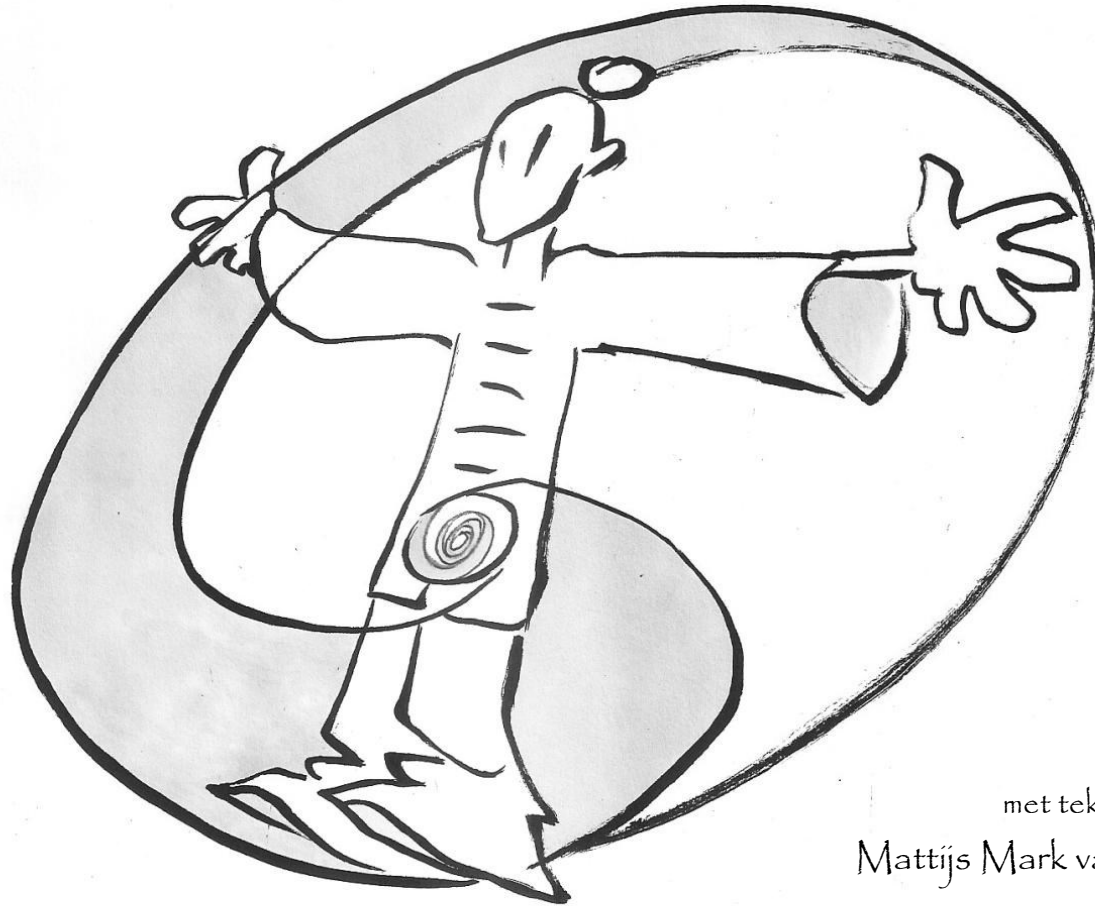


GevoelsBewust Bewegen



met tekeningen van
Mattijs Mark van Katwijk

Denise Bloemen en Inge Maassen

Inhoud



Voorwoord	10
Over de auteur	12
Een woord van dank	15
Co-auteur Inge Maassen	16
Tekenaar Mattijs M. van Katwijk	18
Inleiding	20
De innerlijke benadering van je lichaam	23
De innerlijke glimlach	23
Bezig gaan met de materie	25
Verbinding maken met de aarde	28
Met de voeten in de aarde	28
De voeten bewust maken	29
Bewegen over de voetzolen	30
Aarden van de spieren	31
Schudden van de jas	32
De spieren spannen en ontspannen rond de botten	33
Aarden van het skelet	35
Doordringen tot diep in de botten	35
Trampoline schudden	37
Liggend aarden in je skelet	39
Gaan liggen – en opstaan	39
Ontspannen in de constructieve rust positie	40
Nulpunt	41
Laag in het bekken komen – liggend	43
Laag in het bekken komen als je zit	44
De dualiteit en het nulpunt ontdekken – met een maatje	44
Spannen-ontspannen en het nulpunt – met een maatje	45
In het dagelijks leven	47

