

5. ONTSPANNEN NEK EN SCHOULDERS

Deze oefening is een aandachtsoefening en komt uit 'Singing with your whole self, The Feldenkrais Method and Voice' van Samuel H. Nelson en Elizabeth Blades Zeller. De oefening maakt je bewuster en ontspannener, daardoor ook flexibeler. De oefening komt uit Feldenkrais, een bewegingsleer die aan het lichaam werkt door middel van aandacht.

Enkele opmerkingen vooraf:

- Doe de oefening met geen ander doel dan bewust te worden.
- Span je niet te veel in. Die spanning zullen je net minder over je lichaam leren.
- Wanneer je pijn voelt, stop onmiddellijk.
- Stop ook wanneer je de oefening mechanisch uitvoert. Het is beter enkele oefeningen met je aandacht uit te voeren, dan een hele reeks zonder aandacht.

Je kan de oefening per twee doen, waarbij één iemand de instructies voorleest. Als je alleen bent, kan je de instructies inspreken en laten afspelen. Eens je ze vanbuiten kent, kunnen ze gemakkelijk deel uitmaken van een opwarming.

- Sta ontspannen rechtop. Plaats je voeten op schouderbreedte. Sluit eventueel je ogen.
- Draai je hoofd langzaam van links naar rechts. Herhaal deze beweging. Hoe ver en met welk gemak beweeg je in beide richtingen?
- Beweeg nu je schouders en hoofd enkel naar de linkerkant, vier tot zes maal. Doe het voorzichtig en aandachtig.
- Beweeg je schouders naar links en terug naar het midden, terwijl je hoofd naar voor blijft. Doe dit vier tot zes maal. Waar start de beweging en waar eindigt ze?
- Fixeer je blik op een punt recht voor jou. Draai dan je hoofd links en terug naar het midden, terwijl je ogen op hetzelfde punt blijven. Ook schouders blijven stil. Herhaal deze beweging langzaam. Vermijd oogpijn.
- Draai je hoofd van links naar rechts, langzaam. Vergelijk het gemak en de afstand van je beweging naar rechts met die naar links. Vergelijk ze ook met de aanvang van deze oefening.
- Nu doen we hetzelfde, maar aan de rechterzijde. Beweeg je schouders en hoofd naar je rechterzijde en terug naar het midden, vier tot zes maal.
- Beweeg enkel je schouders naar rechts en terug naar het midden. Je hoofd blijft dus naar voor. Doe dit vier tot zes maal.
- Fixeer je blik op een punt recht voor jou. Draai je hoofd rechts en terug naar het midden, terwijl je ogen op hetzelfde punt blijven. Herhaal deze beweging langzaam. Vermijd oogpijn.
- Draai je hoofd van links naar rechts, langzaam. Vergelijk het gemak en de afstand van je beweging naar rechts met die naar links. Vergelijk ze ook met de aanvang van deze oefening.