

**THE MOVEMENT**  
WERKBOEK  
4 DAAGSE



DAG 02

w w w . m e l i s s a p o u l i n a . c o m



# DAG 02 JE LIJF MEE



# BEGIN BIJ JEZELF

DAT KAN MET EEN VERKENNINGS-, OF WAARNEMINGSOEFENING  
WAAR JE BEKEND MEE BENT. JOUW 'CHECK IN'

**Hoe weet ik dat ik besta,  
met mijn ogen dicht?**

Hoe ervaar ik het bewegen van mijn lichaam  
met mijn ogen dicht? Probeer het uit.

Raak je hele lichaam aan. Wissel strelen af,  
met duwen, kloppen, tikken. Wissel ook het  
tempo & de intensiteit af.



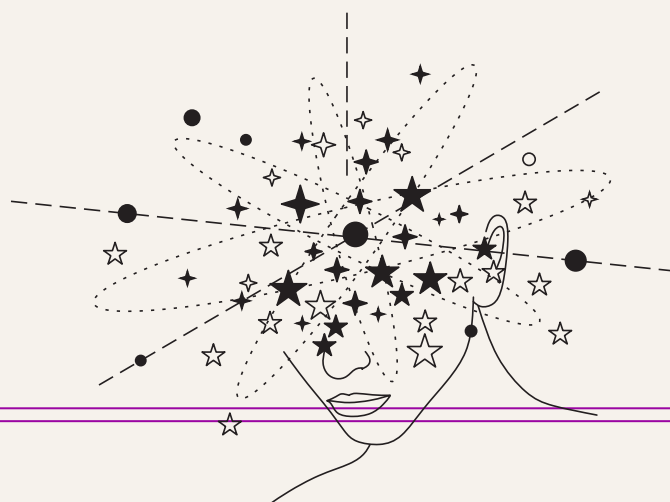
# VAN BINNEN NAAR BUITEN

WAAR JE JEZELF OOK MEE NAAR TOE NEEMT, JE HEBT JE EERST TE VERBINDEN MET DAT 'ZELF'. COMBINEER JE DAT MET EEN HELDER HOOFD, CREEER JE EEN RIJKE VOEDINGSBODEM VAN WAARUIT JE KUNT VERTREKKEN.

Klik hier om de ingesproken oefening te starten. Voor deze oefening gaan we naar buiten.

## INNER > OUTER MOVEMENT

*Ontdek jouw manier om in te checken bij jezelf. Te landen in het moment, in je fysieke vorm. Tot op celniveau. Maak je lijf, jouw instrument, wakker. Gooi je waarnemingskanalen open. Niet alleen met je ogen dicht terwijl je zit. Oefen juist in beweging. Wist je dat het fysiek in beweging brengen op zichzelf, een schat aan informatie in zich heeft? Dat is de kunst van lichaamstaal leren verstaan.*



MIJN INTENTIE IS:

# DAILY JOURNAL

## Recap

DATUM:

OBSERVATIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TUNE IN

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ACTIES

- 
- 
- 
- 
- 
-

