

STILTIJ - expressie oefeningen

CATEGORIE	NAAM	OMSCHRIJVING
1. HOUDING	Staan	langdurig stilstaan (vuurpeleton-optie)
1. HOUDING	Eén been staan	in linker- of rechterbeen staan, armen heffen etc.
1. HOUDING	Water afschudden	polsen schudden, armen bengelen (knieën toevoegen, hoofd draai toevoegen)
1. HOUDING	Achterover leunen	in heup achterover staan, uitademend (buikmep toelaten)
1. HOUDING	Voorover afwikkelen	tot heuphang, handen raken grond
1. HOUDING	Tafel	staan op handen en voeten (met varianten: ellebogen, knieën)
1. HOUDING	Achterwaarts oprollen	knieën naast oren, adem hoorbaar
1. HOUDING	Bekken-loop	voorwaarts op handen tot boven de voeten
1. HOUDING	Kniezit ruglig	met omhoog komen zijdelings zonder handsteun
1. HOUDING	Gewrichten losmaken	pols, nek, schouders, etc.
2. BEWEGING	Centrum circuit	liggende acht in heupbeweging
2. BEWEGING	Ter plekke lopen	ook ogen dicht
2. BEWEGING	Ter plekke zitten en staan	met adem- en/of heup-koppeling
2. BEWEGING	Klopmassage	op rug liggend word je gemasseerd door partner(s) in drie fasen
2. BEWEGING	Vallen laten	ruggelings op armen van 4 partners (ook met stoel mogelijk)
2. BEWEGING	Geleid worden door ruimte	partner leidt jou aan de pols
2. BEWEGING	Blind lopen	waden door de ruimte
2. BEWEGING	Lopen met moeite	armen geheven, adem hoorbaar, etc.
2. BEWEGING	Rugleuning	tegen partner ruggelings, met varianten
2. BEWEGING	Slippers dragen	over en weer je slippers neerzetten en weer ophalen
3. ADEM	Pomp voelen	geademd worden, met varianten
3. ADEM	Visualisaties	ruimte, warmte, licht, kracht
3. ADEM	Leunen op uitademing	met armbewegingen
3. ADEM	Reiniging	armen in binnen- en buitenwaartse cirkels
3. ADEM	Zandbad	kristallen kracht
3. ADEM	Naar plekken ademen	in en buiten lichaam
3. ADEM	Niercircuit	handen in onderrug
3. ADEM	Overgave adem	wachten op inademing
3. ADEM	Kracht adem	buikschok naar buiten
3. ADEM	Expressie adem	ledematen laten bewegen
4. KLANK	Hoorbare adem	zingende cellen vanwege ademwrijving
4. KLANK	Ruimtelijk klinken	intern en extern bereiken, ook partner
4. KLANK	Stembereik activeren	vertikaal stijgen en dalen
4. KLANK	Buiktrommel	lijf laten bekloppen
4. KLANK	Vijf kleuren	a o u e i
4. KLANK	Klank doorgeven	in cirkel ja zeggen; plus nee; etc.
4. KLANK	Recitaties	mantra, tekst
4. KLANK	Intentie klank	gemoed laten klinken
4. KLANK	Verbindingsklank	rug tegen rug leunend samensmelten
4. KLANK	Bevrijdingsklank	zingen in elkaars stem-ademstroom
5. WERKEN	Vingers tonen	aantallen variëren, links en rechts; op klap- of klankteken
5. WERKEN	Verticale plekken	op eigen lijf: knieën, heupen, schouders, ellebogen, polsen - omhoog en omlaag
5. WERKEN	Handklap pauzeplek	omgekeerde palm; dijen; schouderbladen; partner: handpalmen, dijen
5. WERKEN	Handklap figuren	trap: opeenvolgend; cirkel: terugkerend; vijfkwart: klap, dijen, schouders
5. WERKEN	Handklap varianten	met adem; met beweging; met partner

STILTIJ - expressie oefeningen

CATEGORIE	NAAM	OMSCHRIJVING
5. WERKEN	Machine bedienen	bodhicitta-generator
5. WERKEN	Vingerloop	vingers raken duim van links naar rechts (of ander patroon); + klank; 1 hand
5. WERKEN	Wijzen naar doel	staan in linkerbeen; linkerrarm voorwaarts wijzen naar dierbaar punt; rechterarm omhoog naar ster als getuige
5. WERKEN	Slaan en meppen	voorwaarts zwaardslag, zijwaarts stoot (links-rechts); 2 sl+ 2 st; 1 sl + 2 st; 2 sl + 1 st
5. WERKEN	Soepele plekken	links-rechts vloeiend raken: palm, handrug, elleboog; schouders, hoofd
6. EXPRESSIE	Klank doorgeven	in cirkel ja zeggen; plus nee; etc.
6. EXPRESSIE	Spiegelen	in paren: hand kruiselings; twee handpalmen; knie heffen kruiselings; ja en nee zeggen; onderbreken met asdraai, handklap etc.
6. EXPRESSIE	Respons	woord direct herhalen; aantal klappen direct herhalen
6. EXPRESSIE	Gelaagdheid	trage achtergrondcadans, snelle voorgrondtel (in kring) of opdrachtecho
6. EXPRESSIE	Dharma-oog en karma-ventiel	staan in linkerbeen, linkerarm voor je met oog in hand; rechterarm omhoog palm naar voren als ventiel; later beide armen omhoog
6. EXPRESSIE	Vingers in zandbak	handen los bengelend, vingers tasten laten in zandbak, over harde grond, in water, etc.
6. EXPRESSIE	Identificatie	woorden en getallen synchroniseren: nazeggen, langzaam, snel etc.
6. EXPRESSIE	Luisteren	verzoek meteen uitvoeren, staand - gehoorzamen
6. EXPRESSIE	Zoeken naar belevenis	zittend met partner: aangereikte situatie (bijl, winkel) naspeuren (wat is er gebeurd); variant: geheim ontfutselen
6. EXPRESSIE	Eén beweging	tegenover partner zitten; initiatiefnemer wisselt kruiselings klappen af met frontaal klappen (handen omhoog vanaf dijen).
6. EXPRESSIE	Instrument spelen	met partner tegenover elkaar; de een is bespeler, de ander instrument; toon hoog/laag via linkerhand, volume via rechterhand bepalen.
6. EXPRESSIE	Muzikant	voeten zijn klankkussens; knie deksel; billen trom; handen kleine troms, hoofd schellenboom.
6. EXPRESSIE	Leven laten spreken	A-klank (= ja), ademleun; alle cellen open; alle ruimte laten vullen; permanente uitademing; één boodschap; open handen voorwaarts

STILTIJ - expressie oefeningen

	Individueel	Met partner(s)	
K L A P P E N	1	Palmklap, afwisselen met rughandklap ("pauze") - diverse schema's	idem
	2	Knieklap - klappen op beide knieën, zittend of staand	idem
	3	Schouderklap - overkruis op schouders klappen	idem
	4	Handklappen naar buiten (zijwaarts)	idem
	5	Omkeren van schema's	idem
	6	Afwisselen zitten-staan	idem
	7	Met bewegen (cirkelen bijv.)	idem
	8	Ogen open of dicht	idem
	9	Kruiselings werken in plaats van parallel	idem
	10	Links beginnen in plaats van rechts	idem
	11	Tot 5 tellen: 1 klap (pauze hand +; 2 t/m 5 klappen (pauzes schouders en knieën)	

	Naam	Omschrijving	Partner(s)
C O M P L E E T	1-2-3-2	Afwisseling klap en pauze (handrug) + "ja" zeggen op 2e tel	
	Tafel cadans	Staan op handen en voeten, zakken door gewrichten op tellen (1,2,3,4)	
	Vijfster	Klap, knie links en rechts, schouder links en rechts + adem hoorbaar	
	Spiraal verticaal	Knie, heup, schouder, ellboog, handrug.	
	Spiraal horizontaal	Klap, rughanden, ellebogen, schouders raken.	
	Japane trommels	Kleine lage trommel, hoge grote trommel.	
	Ring armen	Klap, linksom-klap, rechtsom-klap, partnerklap, linksom-armringklap, rechtsom-armringklap.	ja
	Kringzit	zelf: Klap-linkerknie-rechterknie, met partner: klap-rechterknie-linkerknie	ja
	Binnenarmen	Palm-elleboog-schouder, links-rechts	ja
	Liggende acht	Wiegen en roteren combineren tot acht	
	Palm tikken	Linkerpalm omhoog, rechter omlaag: contact met partner	ja
Tandwiel	Klap doorgeven via overslaan van buurman.	ja	
1-2 cirkel	Cirkel: klap, samen, 2 klappen, samen, etc.	ja	
Vinger-knie-klap	Vingers raken duim (1,2,3,4), handen raken lijf (knie 2x, schouders 2x), klap; + linksom + klank		

	Individueel	Met partner(s)	
R A K E N	1	Links-rechts knie aanraken	
	2	Idem heup	
	3	Idem schouder	
	4	Idem elleboog	
	5	Idem pols	
	6	Zelfde route retour (van boven af)	
	7	Vingers raken - diverse schema's	idem
	8	Duim en vinger van 1 hand raken - diverse schema's	idem
	9	Ogen open of dicht	idem
	10	Handen of vingers zoeken (ogen dicht) met andere hand of vinger.	

	Naam	Klapelementen	Partner(s)
R I T M E		klap	
		pauze	
		reeks	
		wending	
		ritme	
		tempo	
		volume	
		toevoegingen (adem, klank, beweging, partner)	
	Zevenklapper	In 7/8 maat, beurtelings tel later beginnen; 4e of 5e tel Ja of Nee zeggen; klap op 1e tel	ja

	Individueel	
T O N E N	1	Aantal vingers tonen van 1 hand - diverse schema's
	2	Andere hand
	3	Beide handen
	4	Tegengestelde schema's
	5	Ogen open of dicht

	Naam	Omschrijving	Partner(s)
E X P R E S S I E	Bodhicitta generator	midden: R-voet pompt - L-hand duwt (+ ja) - L-voet pompt - R-hand duwt (+ nee) - 1x klap boven: R-voet pompt - L-hand duwt (+ ja) - L-voet pompt - R-hand duwt (+ nee) - 2x klap beneden: R-voet pompt - L-hand duwt (+ ja) - L-voet pompt - R-hand duwt (+ nee) - 3x klap	
	Intentie-expressie	met partner: kruiselings raken palm, schouder, eigen schouder.	ja
	Mephand	pauzehand varieert van plek; mephand raakt palm of grond. Combineer met klank.	

STILTIJ - expressie oefeningen

6 Combineren met klank/woord

Eenheidskracht	3 klappen (2 handen, 1 knie) linksom en rechtsom + reciteren "een-heids-kracht"	
Dank je	(met partner) eigen klap (2x), palm klappen (kruis), schouderhanden, antwoord: dank je.	ja
Lange mars	met partner, tot 10 tellen (stil) + l-r klappen op knie; bij 10 elkaars hand klappen	ja
Namen zeggen	links op links hand raken + ja zeggen; rechts op rechts: nee; beide handen: zo; dan vooraf je naam zeggen; dan vooraf partners naam zeggen	ja
Variant bodhicitta generator	dierenasiel; eigen ego.	
Tot tien tellen	Cumulatief (klap-pauze)	

STILTIJ - expressie oefeningen

Een brief van de geest	Geestelijke vader/moeder of stem van je geest/hart/ziel.
Plekje in het hart	"Een kleine ruimte in het hart is zo groot als het uitgestrekte universum." (Upanishads)
Gedachten als wolken	Positief en negatief, groot en klein, geladen en luchtig. Ze verschijnen en verdwijnen weer.
Bevrijden van emoties	Vuist ballen (woede), lucht blazen (verdriet), handen wrijven (verlangen).
Bijenkorf in bos	Alle zorgen tot rust brengen door ze als dieren te strelen en door ze als zoemende bijen in de korf te laten terugkeren.
Niets doen (wu wei)	Vermijden van nutteloze dingen en van tegenspraak met de natuur. Creatieve rust: "De wereld zal komen naar al wie denkt aan het grote beeld van Eenheid" (Dao De Jing)
Bloemen kweken	Bodem nodig van respect voor je eigen geest om vruchtbare bezieling te laten ontstaan.
Ballonvaart	Gemoedsrust ervaren door ruimte en stilte.
Buikademing oefenen	Pompmechanisme met zuiger; ballon laten uitzetten; zuigkracht voelen.
Zeepbellen ademen	Gedachten wegademen uit open mond.
Hoorbare adem	
Leunen in de branding	
Geur ontdekken	
Klank in de adem	Wrijving voelen.
Lichaamsbehuizing	Van binnenuit navoelen.
Goedheidsbesef	Een veld van positieve intentie zijn.
Energiecircuit activeren	Van onder naar boven cirkels visualiseren op chakrapunen.
Spieren ontspannen	Liggend of zittend.
Elkaar aanraken	Via handpalmcontact.
Globaal waarnemen	Globaal waarnemen.
Handen klappen	
Vingers tellen	
Woordenwereld	Woorden aanvullen (verhaal of gedicht) in cirkel
Kleurenwereld	Vestigen, dan kleur, bodem, wezen, woord, gebaar.
Transcendentiecirkel	Bodhisattva in het midden visualiseren; groet sturen (klank, gebaar), wordt door voorganger bevestigd
Detaileren	Woorden in cirkel "rijgen", steeds de voorganger aanvullend, associërend.

STILTIJ - expressie oefeningen

Keuzevenster	Voor je staat een scherm, eronder twee knoppen, ernaast twee koorden; linkervoet (pedaal) = ja, rechts = nee; linkerhand (knop) = makkelijk, rechts = moeilijk; linkerkoord = spoeling (schoonmaken) rechts = lichtvoeding (kracht toevoegen); na knopkeuze verschijnt scene, dan iets laten veranderen, dan wegen ja of nee (gaan staan in been). Drie keer scene. Laatste keer: middenknop = zelfbeeld, je innerlijk; laten zich openen; dan plek inzoomen of stil laten vallen; iets verandert daar; wegen met voet.
---------------------	---

STILTIJ - expressie oefeningen

Naam kiezen	Naam geven aan je hartskwaliteit: voorwaarde voor kwaliteit van leven.
Gedicht maken	3 regels / alinea's
Stop	Onverwacht stopteken geven: alles meteen loslaten.
Zinnen afmaken	Inlevend meteen begin van zin oppikken en afmaken
Woord-weerwoord	Naar elkaar toelopen, oogcontact; woord zeggen, weerwoord zeggen.
Leven A laten zeggen	Tegenover elkaar zitten, gelijktijdig handen op knieën klappen; op willekeurig moment een A laten komen
Motivatief oefening	Staan in linkerbeen; rechterarm omhoog naar ster, als getuige; dierbare hartskwaliteit voorstellen; daarnaar wijzen met linkerarm; adem hoorbaar
Invoelen	Met partner; handen leiden en volgen; verhaal vertellen toevoegen; samen eindigen met één woord
Ja zeggen	Eerst adem hoorbaar, dan ja klinken, dan ja antwoorden op vragen
Drie ritmes	Adem ritme, deinen links rechts, klappen kruiselings met partner
Lichaam kiest	Linkerhand = karma, rechterhand = dharma, kies symbool-object op handen, dan deinen links-rechts en op teken stoppen in een van beide benen (= identiteitskeuze)
Wentelwerk	Sta tegenover partner, linkerklap, rechterklap, allebei om je as cirkelen in richting van laatste klap, aankomen met zelfde hand klappen, dan andere hand klappen en in die richting wentelen. Dan stil tellen erbij, 1 tel per dubbele klap, van 0 tot en met 9; als je bij 9 aankomt hardop zeggen; bij samen aankomen dubbelklap en "yes"
Zuiver-groot-open adem	Adem met klank hoorbaar; zuiver = puur in buik zitten; groot = ruimte vullen, resonerende klankkast; open = continu uitademen, minimale inademing.
Probleemkoord opvouwen	Uit liggende acht voorwaarts lopen, vanuit heup tweevoudig koord naar binnen spoelen (wikkelen)
Vogelzang	Slenteren, stop: hoor vogel zingen. Slenteren, stop: voel hoe iemand je bekijkt - laat er geen verschil ontstaan in allerlei situaties.
Ja-kaats	In cirkel; schenk lange ja-klank aan tweede partner links van je; deze schenkt korte ja-klank aan eerste partner rechts van hem; deze laatste schenkt weer lange ja-klank aan tweede links, etc.; dein-effect.
Contrast-handen	Seiza; linkerhand slaat van 5 tot 1 op linkerbovenbeen; rechtervingers tellen tegelijkertijd van 1 tot 5 (via raken laten van duim aan vingers; eerste tel duim in de ruimte bewegen.
Bodhisattvazegel	Kniezit; aan begin en eind: handen bijeen + 'bodhi', dan buigen + 'sattva'; daartussen afwisselend 'bodhicitta' (4 kruiselingse raakpunten van knieën en schouders + handklap) en 'buddhakshetra' (linkerhandpalm verticaal voorwaarts, rechter- idem, linker- horizontaal omhoog, rechter- idem + handklap); desgewenst combineren met mantra hart-soetra (sanskriet versie)

STILTIJ - expressie oefeningen

Plekken raken	Linkerschouder = 1, rechter = 2, linkerhand = 3, rechter = 4; linkerhand = A, rechter = B, neus = C; plekken na elkaar raken zodra ze genoemd worden (bijv. 1C)
Boeddhavebinding	Je staat ruggelings naar de zitplek; achter je zit een boeddha; beide gedaantes zijn aspecten van jezelf (vorm en leegte); voel boeddha's aanwezigheid (intentie, adem, blik); voel je lichaam, adem, aandacht; de boeddha legt een hand op je rug, op hartshoogte (brandmerk, bemoediging); hij/zij nodigt je uit een gebaar te maken met je linkerhand (mudra); de boeddha legt een hand op je kruin (zegening, bescherming); hij/zij nodigt je uit een gebaar te maken met je rechterhand (mudra); de boeddha gaat zitten en maakt een gebaar naar jou; laat handgebaren los en laat je adem klinken als respons op boeddha's gebaar; keer om en maak een buiging naar de zitplek.
Hallo-ik	Met partner, tegenover elkaar in seiza. Om de beurt 'Hallo ik' blijven zeggen tegen elkaar. Eerst globale blik, dan in ogen kijken; dan handpalmen op elkaar, verbinding via armen maken; een hand vrijmaken en op hoofd van ander leggen; de andere hand op de hand van je partner (die op je hoofd ligt) leggen.
Vonk-cirkel	Cirkel maken, zittend; woordje 'ja' over en weer laten vonken, willekeurig doorgevend aan iemand in de kring; goed volgen waar de actie is; steeds sneller en lichter.
Je laatste adem uitblazen	Ja' zeggen in besef dat dit je laatste adem kan zijn.
Lens onder de huis	Plaats een dunne, flexibele lens onder de huid van je rechterwreef en exploreer vandaaruit je voet in alle details; dan lens naar boven trekken (via magneet in lens en in je hand) tot kniegebied; dan via lies naar bekkengebied; dan rechtsom horizontaal trekken tot in onderrug; dan terugtrekken naar voren en omhoog brengen naar hart; dan omhoog via schouder en nek naar top van je hoofd; tenslotte naar voren naar de top van je neus waar de lens zich splitst en oplost in beide ogen.