



**De Lotus**  
Yoga/Tekentaal praktijk

Wentholtstraat 95  
7131 XK Lichtenvoorde  
T (0544) 37 53 66  
E [info@delotusyoga.nl](mailto:info@delotusyoga.nl)  
[www.delotusyoga.nl](http://www.delotusyoga.nl)

Nascholingsdag Beroepsvereniging VT  
d.d. 19 – 03 - 2017  
Thema: Boom.

## Boomsymboliek:

De boom symboliseert het menselijk lichaam.  
Het is lichaamstaal. De boom is een lijfelijke situatie.

Het bestaat uit drie delen:

1. De wortels - Het dragende - Willen
2. De stam - Het vervoerende - Voelen
3. De kruin - Het vullende - Denken

Vanuit deze drie delen heeft het drie niveaus:

1. Zijn wortels groeien door de aarde heen tot in de onderwereld.
2. De stam rijst op door de mensenwereld.
3. De kruin verheft zich in de ontoegankelijke hemelhoogte.

Boomsymbool is ook verbonden met de mensziel en de geest, dan heeft het te maken met de ontplooiing van de persoonlijkheid en het geestelijke proces van individuvorming.

### **De Levensboom: Wereldboom en Boom der Kennis**

Deze soort boom staat aan de bron van het leven en draagt de vrucht die verlichting schenkt.

**Teken- en lichaams oefening proces van de boom.**

**Tekenproces:**

Bladgrootte A3.

Vouw dit tekenblad in tweeën.

Materiaal: Kleurpotloden

- a. Teken een boom, op de linkerkant van het blad
- b. Als de boom klaar is, geef het een naam of een titel
- c. Draai het blad om, zodat je deze boom niet meer ziet
- d. Lichaamsoefeningen voor de wortels.
- e. Teken op het rechterblad helft, de wortels
- f. Lichaamsoefeningen voor de stam
- g. Teken de stam
- h. Lichaamsoefeningen voor de kruin.
- i. Teken de kruin.
- j. Geef deze boom ook een naam of titel.
- k. Trek een boomkaart.
- l. Maak van de 2 namen of titels samen met de gegevens van de boomkaart een verhaal.
- m. Geef een titel aan jouw verhaal.



Stel de volgende vragen aan de tekeningen en aan jouw lichaam:

1. Hoe was de ervaring om de eerste boom te tekenen?
2. Kijk naar de wortels, wat zie je ?
3. Kijk naar de stam, wat zie je?
4. Kijk naar de kruin, wat zie je?
5. Hoe was de ervaring gekoppeld met de lichaamsoefeningen.
6. Is er een verschil tussen de twee bomen? Zo ja, wat is het verschil?
7. Kijk eerst naar wortels, wat zie je en herkende je dit tijdens het oefenen?
8. Kijk nu naar de stam, wat zie je en herkende je dit tijdens het oefenen?
9. Kijk nu naar de kruin, wat zie je en herkende je dit tijdens het oefenen?
10. Wat zegt de titel nu over jouw leven?

**Bijlage:** Lichaamsoefeningen:

**Staan:**

**Voeten:** Voel jouw voeten en breng de druk van jouw lichaam over de hele voeten met de druk wat meer naar de voetbogen. Voel of linker- en rechervoet evenveel druk heeft.

**Knieën:** Laat deze lichtjes los. Kan jij jezelf aan de zijkant in de spiegel bekijken dan zijn de knieën recht boven de enkels.

**Bekken:** Trek jouw onderbuik spieren naar binnen, zodat jouw bekken recht komt te staan.

**Rug:** Ga met jouw aandacht langs de wervelkolom, alsof je wervel voor wervel je rug goed opbouwt.

**Schouders:** Komen recht boven jouw bekken.

**Armen:** Laat je losjes uit je schouders stromen en dan vallen de handen aan de zijkant van jouw bovenbenen.

**Nek:** In het verlengde van de rug.

**Hoofd:** De kruin als hoogste punt.

**Voel hoe je staat:** Verbind je met jouw voetzolen en stel als het ware voor dat er wortels vanuit jouw voetzolen de aarde in gaan.

**Wortels:**

1. **Voel je hele voet** en breng beweging vanuit jouw enkels naar voor en naar achter. Een hele kleine subtiele beweging. Dan naar links en rechts en hierna maak je rondjes 5x linksom, 5x rechtsom en je eindigt 5x linksom. Observeren.
2. **Staan , met zover mogelijk gespreide tenen:** Ga op je tenen staan en loop op de plaats op je tenen. Zet de voorvoet steeds heel bewust met gespreide tenen neer. Observeren.
3. **Voeten naast elkaar met 20 cm tussenruimte:** Til nu de linker hiel van de grond zodat je op de hele tenen en een stukje voorvoet staat. Controleer of de druk van het lichaam op beide voeten even groot is. Ga dan – terwijl de linker hiel naar de grond gaat – met de rechterhiel omhoog. Maak de beweging actief met beide voeten zonder het hele gewicht over te brengen naar de dalende voet. Doe dit minimaal één á twee minuten! Observeren.
4. **Stamp** drie maal met je voorvoet op de grond en 3 maal met de hak .Doe dit met beide voeten. Observeren.

**Stam:**

1. **Voeten tien tot twintig cm uit elkaar en recht naar voren.** Probeer tijdens de oefening de benen zoveel mogelijk stil te laten staan. De handen met de vingertoppen tegen elkaar voor het lichaam plaatsen:
  - a. Draai het lichaam vanuit het bekken langzaam naar rechts en van rechts naar links. Zowel het heupbeen als de schouder komen naar voren. Herhaal dit enkele keren. Observeren.

**b.** Daarna blijft het bekken stilstaan en wordt de beweging vanuit de taille gedaan. Het bovenlichaam langzaam van rechts naar links en weer terug bewegen. Herhaal dit enkele keren. Houd de handen steeds op hun plaats. Observeren.

**c.** De derde beweging wordt alleen vanuit de schouders gemaakt. De armen zijn nu op schouderhoogte. Breng langzaam afwisselend de rechter of linkerschouder maximaal naar voren. Observeren.

**d.** De vierde beweging wordt alleen met het hoofd gemaakt. Steek het hoofd zo ver mogelijk omhoog. Ontspan de nekspieren en beweeg dan langzaam het hoofd van uiterst rechts naar uiterst links. Herhaal dit enkele keren en observeer de uitwerking!

2. **Voeten tien tot twintig cm uit elkaar.** Breng beide armen met de handpalmen tegen elkaar gestrekt boven het hoofd. Armen tegen de oren. Til- alsof je een deksel- het bovenlichaam een stukje omhoog. Buig nu een beetje rechts achterwaarts en druk de linker ribbenboog naar voren. Weer terug en links achterwaarts buigen, rechter ribbenboog naar voren. Terug, achterwaarts buigen en maag naar voren drukken. Terug met een rechte rug voorover buigen. Armen, hoofd en rug halverwege loslaten. Als de handen de grond raken, de vingers gespreid op de grond drukken(drie keer). Vervolgens langzaam omhoog komen. Observeren! Vergeet tijdens deze oefeningen niet dat de adem vrij moet blijven en het lichaam in de aandacht.

**Kruin:** Laat de kruin hoogste punt zijn en maak verbinding met de kosmos.

1. **Voeten twintig cm uit elkaar.** Breng de armen (takken)zijwaarts tot schouderhoogte, handpalmen naar voren.(Deze oefening heeft ook meerdere bewegingen). Breng nu –zonder veel spanning te gebruiken- beide armen naar achteren en weer terug. Daarna diagonaal waarbij de linkerarm schuin naar boven en de rechterarm schuin naar beneden gaat. De armen weer maximaal achterwaarts brengen. Wissel nu de armen: De rechter arm schuin naar boven en de linkerarm schuin naar beneden. Beide armen maximaal naar achteren brengen en weer terug. Vervolgens de linkerarm recht omhoog naast het oor brengen. De rechterarm naast het lichaam. Beide armen weer achterwaarts brengen en weer terug. Doe deze serie twee tot drie keer achter elkaar. Observeer de uitwerking!
2. **Voeten twintig cm uit elkaar:**
  - a.** Breng je hoofd heel iets naar voren en heel iets naar achteren. Ieder stapje een klein stukje groter tot jij het uiterste bereikt hebt. Laat het hoofd hangen en voel de zwaarte. Observeren. Dan weer het hoofd naar voren naar achteren en maak ieder keer de beweging kleiner, tot het hoofd weer omhoog in het midden is. Observeren!
  - b.** Hetzelfde maar nu naar links en naar rechts.
  - c.** Hetzelfde maar nu draaien met het hoofd. Linksom met het hoofd draaien van klein naar groot en rechtsom van groot naar klein. Observeren.