

# 7 Houding – sta je stevig?



Wanneer je je onzeker voelt, kun je dit meestal meteen aan je houding zien en merken. Let maar op: je laat je hoofd hangen, je wiebelt wat op je benen, frunnikt met je handen en kijkt het liefst naar de grond.

Weet je dat een goede houding meewerkt om je sterker te voelen? Wanneer je op een juiste manier staat, zit en loopt, kan de energie beter door je lichaam stromen. Je kunt dan beter nadenken en je hebt meer energie. Je voelt je rustiger en je hebt meer zelfvertrouwen. Je staat letterlijk steviger in je schoenen!

In China weten ze dit al duizenden jaren. Daar doen de mensen elke dag oefeningen om hun houding te verbeteren. Het is een soort sport. In Nederland gaan steeds meer mensen deze vorm van sport doen. Je kunt kiezen uit Tai Chi, Qi Gong of bijvoorbeeld Aikido.



Ontdek eens wat een goede houding met jou doet. Doe de volgende oefening. Vraag aan je vader/ moeder, broer/zus of allebei of ze met je mee willen doen.

Ga staan zoals je het liefste staat. Dus niet overdreven netjes, maar gewoon zoals het prettig voelt. Meestal hang je het liefst op één been en is je rug iets gebogen. Dat is nu ook de bedoeling. Dan voel je precies wat er gebeurt in je lijf. Terwijl je zo staat, gaat de ander proberen om jou omver te duwen. Diegene drukt tegen je borst en jij doet je best om te blijven staan.

Lukt dat? Moet je veel kracht zetten om te blijven staan?

Nu ga je op de goede manier staan. Dat doe je door je benen iets uit elkaar te zetten, op twee benen te staan en je knieën een heel klein beetje te buigen. Allebei je voeten drukken even hard tegen de grond. Zorg dat je knieën net niet gestrekt zijn. Je armen houd je naast je lichaam. Je schouderbladen druk je iets naar elkaar toe. Je maakt je rug helemaal recht. Je borst is iets vooruit en je kijkt recht naar voren. Je hoofd hangt dus niet naar beneden! Nu probeert de ander je weer omver te duwen door tegen je borst te drukken.

► Hoe is dat nu? Gaat het moeilijker of makkelijker dan de eerste keer?

Wanneer je een goede houding hebt (dus rechtop en steunend op twee benen), zul je steviger staan. Het kost je dan weinig spierkracht om jezelf staande te houden. De energie kan volop door je lijf stromen. Je kunt je beter concentreren en je zult je rustiger voelen.

► Kijk zelf maar eens in de spiegel naar het verschil!

Wanneer je nu iets moet vertellen, bijvoorbeeld als je een spreekbeurt hebt in de klas, weet je dat een goede houding meehelpt om beter te kunnen praten. Probeer het maar, het werkt echt!

### **Voor zitten geldt eigenlijk hetzelfde als staan.**

Een goede zithouding krijg je door op twee billen te zitten, je voeten plat op de grond te zetten en je rug recht te houden.

## ► Een goede houding helpt mee om beter te kunnen praten



Kijk een ander altijd aan als je praat. Dat straalt kracht uit! Vind je dit te spannend? Kijk dan naar één punt op het voorhoofd van die ander. Het lijkt dan net of je iemand aankijkt. Gefopt – en het valt niet eens op!



### **Op je gemak voelen in de klas. Ga praten met je juf of meester.**

Ben je bang om te stotteren in de klas of op je school? Je op je gemak voelen, kan ervoor zorgen dat het praten beter gaat. Is het een idee om je juf of meester te vertellen wat je spannend vindt? Misschien kunnen jullie dan samen een plan bedenken om het voor jou makkelijker te maken.

Het kan bijvoorbeeld prettig voor je zijn om van te voren te weten wanneer je aan de beurt komt om iets te vertellen. Vraag dan of ze je niet plotseling iets willen vragen. Misschien kunnen ze zeggen: 'Hierna ben jij aan de beurt.' Dan kun je jezelf al een beetje voorbereiden.

Het kan ook prettig zijn om je allerbeste vriendje of vriendinnetje in de klas te vragen of zij je willen helpen. Wanneer je wat moet zeggen in de klas, kijk je eerst heel eventjes naar hem of haar. Zij kunnen je steunen door je vriendelijk terug aan te kijken of naar je te glimlachen wanneer jij aan het praten bent. Het maakt niet uit wat ze doen, als het jou maar helpt.

Ook kun je bedenken of het voor jou handig is om in de klas over stotteren te vertellen. Misschien tijdens een spreekbeurt of een werkopdracht. Je juf, meester, je vader of je moeder kunnen je meehelpen om dingen uit te leggen. Alle kinderen in de klas weten dan meteen dat je er niets aan kunt doen. Als zij jou beter begrijpen, voelt dat voor jou een stuk prettiger in de klas.

Maar misschien vind je dit juist niet fijn en heb je andere plannetjes. Elk plannetje is goed, als het voor jou maar oké voelt.