



# BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

## **De black-box methode**

In het handboek wordt er in de bokslessen meerdere keren over de black-box methode gesproken, eind van de lessen.

Het is ook een manier van de rust zoeken in jezelf bij het afsluiten van een training/therapie. In de cursus gebruikten we meerdere keren de rainmaker (in de kring ogen dicht, hoor je niks hand in de lucht, daarna één woord als je terug aan de ochtend denkt.

De black-box methode heeft hetzelfde doel om tot rust te komen en terug naar jezelf te keren.

Je gaat ontspannen in de bokshouding staan en gaat met de ogen dicht, op je plek ontspannen met hangende schouders en open handen schaduw boksen/ boksen in de lucht. Boksend op 25% in totale vertraging en ontspanning met de ogen dicht en bent voor jezelf de training/therapie aan het reflecteren/evalueren in je hoofd. Ogen open kan weer de vraag gesteld worden. één woord?

Oefening doe je ongeveer 1 tot 2 minuten.

Zie b.v. Handboek Basis blz. 25 laatste stuk.