
Hoofd rollen

in ruglig, een plat kussen of een opgevouwen handdoek onder het hoofd, zodat de nek vrij is	voel de achterkant van het lichaam
rol het hoofd naar links en terug en naar rechts; gemakkelijk, langzaam; ga ermee door	niet stoppen, een doorgaande beweging maken, niet zover mogelijk, maar zo gemakkelijk mogelijk
let op het gezicht en het traject dat bijvoorbeeld de neus maakt tijdens rollen; let dan op het achterhoofd en volg de verschuiving van druk met rollen	wat maakt het voor verschil voor het rollen, of de aandacht aan de voorkant of de achterkant is?
stop het rollen, laat het hoofd in het midden komen	vergelijk hoe het lichaam op de grond ligt
rol het hoofd opnieuw; laat het dan naar een kant liggen, blijf daar en adem gewoon in en uit, 3-4 keer; kom terug naar het midden, laat het hoofd aan de andere kant liggen, blijf daar en adem door, 3-4 keer	adem niet dieper, maar let op dat het ademen gewoon doorgaat
rol het hoofd opnieuw	vergelijk hoe het rollen nu gaat
stop het rollen, laat het hoofd in het midden komen	vergelijk hoe het lichaam op de grond ligt
leg een hand op de buik, losjes, voel de beweging van het ademen	adem niet dieper, of langzamer of meer met de buik, voel de beweging van het lichaam zelf
let weer op het achterhoofd en rol het hoofd rustig naar links en rechts	
laat het hoofd stil liggen, let op de hand en voel de adembeweging	hoe reageert het ademen? sneller, langzamer; regelmatiger, onregelmatiger; groter, kleiner?
<i>[herhaal dit eventueel]</i>	
rol het hoofd naar links en rechts, let op de verschuiving van druk op het achterhoofd en let tegelijkertijd op het ademen	rol zo langzaam dat het ademen wat sneller is en niet in hetzelfde ritme kan gaan; kunnen rollen en ademen onafhankelijk doorgaan?
laat het hoofd stil liggen, en let op de hand	vergelijk de adembeweging
<i>[ga eventueel over op 'hoorbaar ademen']</i>	
rol het hoofd naar links en rechts, en let tegelijkertijd op het ademen	kunnen rollen en ademen onafhankelijk doorgaan? vergelijk met voor 'hoorbaar ademen'
let op de achterkant van het lichaam	vergelijk met het begin
