

**Ruglig, stand hoofd**

languit op de rug liggend, de armen schuin naast het lichaam, op enige afstand van de ribben	voel de gehele rug en wervelkolom, van hoofd tot bekken; voel de stand van de armen
rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het terugkomen in het midden	voel hoe het rollen gaat
breng de kin iets omhoog, weer terug en iets dichterbij de borst	herhaal het bewegen van de kin een paar maal en voel hoe het hoofd op en neer gaat en naar boven en beneden kijkt
breng hoofd en kin iets omhoog, weer terug en verder neer, de kin naar de borst	vergelijk de afstand omhoog en de afstand naar beneden
breng het hoofd in het midden	zoek de stand waarin het hoofd even ver omhoog als neer kan, met evenveel moeite
rol het hoofd naar links en rechts	vergelijk het rollen met het begin
breng het hoofd naar één kant, links of rechts, blijf daar en breng daar het hoofd een paar maal op en neer	
breng het hoofd naar de andere kant, blijf daar en breng het hoofd een paar maal op en neer	
breng het hoofd naar het midden, en op die plaats een paar maal op en neer	vergelijk dit met de eerste keer op en neer brengen
breng het hoofd met de kin naar beneden, voel hoe groot de beweging in deze richting is, blijf daar en rol het hoofd een paar maal naar links en rechts	vergelijk met hoofd rollen in het midden
breng het hoofd verder door omhoog, ontspan de kaken en voel hoe ver het hoofd makkelijk kan gaan, blijf daar en rol het een paar maal heen en weer	vergelijk met hoofd rollen in het midden
laat het hoofd terugkomen	waar is de plaats waar het hoofd gemakkelijk ligt en vrij kan bewegen?
breng de kin iets omhoog, ontspan de keel, hals, tong en kaken	adem zo gemakkelijk mogelijk gewoon door, ontspan het gezicht en de gehele rug
rol het hoofd naar links en rechts, een paar maal	
voel de gehele rug en wervelkolom	voel de adembeweging, borstbeen, ribben, rug
breng het hoofd langzaam en rustig omhoog en terug en naar beneden en let op de kaken	wanneer komen de kaken tegen elkaar en wanneer neigt de mond te openen?
ga hiermee door, en let op het ademen	is er een verband tussen hoofd op en neer bewegen en het ademen?

breng het hoofd op, laat de kaken van elkaar komen en adem in wanneer het hoofd terug en naar omlaag gaat  
adem uit, een paar maal

draai het om, adem in wanneer het hoofd op komt een paar maal

laat het hoofd stil liggen vergelijk de stand van het hoofd, de rug, het ademen,  
ontspan de hele rug

rol het hoofd een paar maal vergelijk hoe dit gaat

kom zitten en staan voel hoe je staat, ademt, de stand van de gehele rug

---