

**Tweetal, zit, lendenadem**

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën	de begeleider zit er achter, op de hielen op de grond of op een laag krukje
glijd met de vingers langs de wervelkolom, vanaf de nek tot aan het bekken en voel de gelijkmatigheid van de rug	vraag: 'zit u gemakkelijk?' en geef aanwijzingen om gemakkelijker te zitten wanneer de rug gestrekt is of om wat rechter te zitten wanneer de rug rond is, en om het lichaam min of meer boven de zitbeentjes te laten rusten
leg de handen met de palmen tegen de onderrug aan, de duimen evenwijdig aan elkaar en vlak naast de lumbale wervelkolom, de vingers gespreid, met de toppen op de ribben en de handmuis op de bekkenrand	de handen steunen de onderrug, de lendenen, zodat het lichaam weliswaar op de zitbeentjes rust, maar toch tegen de handen kan aanleunen, een te ronde onderrug kan iets opgeduwd worden en een te strakke onderrug kan iets uitzakken
houd dit even	maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf, neem de tijd
vraag 'voelt u mijn handen?' en 'wilt u daar de aandacht bijhouden?'	neem de tijd, neem het ademritme waar en volg de beweging in de rug
vraag 'voelt u beweging op de plaats van mijn handen met het ademen?'	indien dit onduidelijk is, zeg 'neem de tijd, adem gewoon, zit makkelijk en voel of er enige beweging te merken is bij of van mijn handen'
indien er adembeweging gevoeld wordt, vraag 'in welke richting voelt u beweging, waarheen bewegen de handen met inademen?'	herhaal de antwoorden en bevestig dat er een beweging omhoog kan zijn, naar voren, en naar buiten, naar opzij
'wilt u de aandacht houden bij de beweging naar buiten?'	'de handen bewegen uit elkaar met inademen en naar elkaar toe met uitademen, de rug wordt smaller met uitademen en breder met inademen, klopt dat?'
wanneer deze beweging onduidelijk blijft, herhaal vorige stappen nog eens	benadruk het gemakkelijk zitten en geen moeite doen om goed te ademen, 'doet u daar moeite voor?' zo ja, zeg dan 'stop daarmee'
neem de tijd en volg de adembeweging	'wanneer u geen moeite doet, wordt het lichaam vanzelf iets breder met inademen en smaller met uitademen, klopt dat?'
zeg: 'ik geef nu enige druk' en breng de handen wat naar elkaar toe met uitademen, en laat deze druk vieren met inademen	breng de ribben wat naar binnen, zonder het lichaam naar voren te duwen of naar achteren te trekken
doe dit een keer of vijf	neem de spanning waar van de ribben
stop ermee en volg het ademen passief met de handen	hoe reageert de adembeweging op deze impuls?
breng de handen weer enkele malen sterker naar elkaar met uitademen en laat het vieren met inademen	vergelijk hoe de ribben meegeven

---

stop ermee en volg het ademen passief met de handen	hoe reageert de adembeweging op deze impuls? vraag: 'waar voelt u de adembeweging?'
vraag: 'wilt u nu eens een paar maal gewoon, rustig inademen door de neus, en de lucht zachtjes door de lippen uitblazen'	
trek de handen samen met uitademen, en laat het vieren met inademen	vergelijk hoe ver en hoe gemakkelijk de beweging verloopt wanneer de deelnemer actief meedoet met uitademen
zeg na een paar keer 'adem weer gewoon door de neus in en uit en voel eens hoe het ademen nu gaat'	houd contact met de handen en vergelijk het ademen met daarvoor en met het begin
neem de tijd, zit gemakkelijk	
zeg: 'let nu eens op de buik, hoe is de adembeweging daar'	bevestig de richting die veelal duidelijk is, de buik wordt rond en komt wat naar voren met inademen
zeg: 'trek de buik in naar achter, in de richting van de rug met uitademen, en laat dit weer los met inademen, zodat de buik naar voren komt, in de richting van de knieën'	druk tegelijk met uitademen de ribben iets mee, vergelijk dit met daarvoor en merk op dat de zijwaartse verbreding met inademen toeneemt wanneer de deelnemer de buik echt loslaat en naar voren laat komen
volg deze beweging enkele malen	bevestig eventueel 'de rug wordt breder met inademen en de buik komt naar voren, zodat het lichaam rondom uitzet, is het niet?'
stop ermee, laat de deelnemer gewoon ademen	
vraag: 'hoe zit u nu? wat valt u op?'	beslis om de handgreep te beëindigen, of voort te zetten met herhalen of een vervolg handgreep
kom overeind en ga voor of naast de deelnemer zitten, zodat de aandacht wat afleidt van het ademen	neem waar hoe de zithouding is geworden, hoe het ademen gaat en de uitdrukking van het gezicht is
bespreek de ervaringen	beslis om door te gaan met een handgreep of instructie of het hierbij te laten

---