

Tweetal, zit, gewicht links/rechts

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën	de begeleider zit er achter, in hielzit op de grond of op een laag krukje
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 het zitvlak en de zitbeentjes?'	'wilt u daar de aandacht even bijhouden?'
vraag 'breng het gewicht een beetje op de ene bil en terug en op de andere bil, een paar maal'	volg hoe de verschuiving van gewicht plaatsvindt, hoe groot de beweging is en vanuit welk deel van de romp hij wordt ingezet, merk op dat de zijwaartse verbreding van de ribben met ademen stukt
zeg 'stop ermee, zit gewoon en voel hoe het ademen gaat'	neem de tijd
vraag 'verschuif het gewicht opnieuw naar links en rechts, langzaam en gemakkelijk, niet zover mogelijk, maar zo gemakkelijk mogelijk'	vergelijk hoe dit gaat
zeg 'blijf met het gewicht aan één kant, zit gemakkelijk, ontspan en adem door'	neem waar hoe lang het duurt totdat het ademen weer een rustig ritme krijgt en de zijwaartse verbreding van de ribben terugkomt
zeg 'breng het gewicht terug naar het midden, en naar de andere kant, blijf daar, zit gemakkelijk en ontspan en adem door'	
zeg 'kom terug naar het midden, breng het lichaam naar links en rechts en vergelijk hoe dat nu gaat	'wat valt u op?'
'stop ermee, rust even uit en voel hoe u zit en ademt'	neem de tijd, ontspan jezelf, houd contact met de handen tegen de rug aan
vraag 'doe het nu nog eens en let daarbij op het ademen, voelt u dat het ademen stukt wanneer het lichaam naar een kant is gebracht? en dat het even duurt voor het gewone ritme terugkomt?'	bespreek de bevindingen en herhaal de beweging totdat de deelnemer duidelijk is wat er gebeurt
'stop ermee, rust even uit en voel hoe u zit en ademt'	neem de tijd, ontspan jezelf, houd contact met de handen tegen de rug aan
zeg 'breng het gewicht langzaam naar links en rechts, en doe het zo rustig en gemakkelijk dat het ademen weinig verstoord wordt en snel weer in zijn ritme	laat hiermee doorgaan totdat de beweging inderdaad vloeiender is geworden, rustiger en gelijkmatiger, maak eventueel een pauze en pak de beweging weer

terugkomt'

op

geef geen druk met de handen, maar laat deze de beweging volgen, geef eventueel aanwijzingen, zoals 'sloom bewegen, alsof het lichaam naar links en rechts rolt'

let op de plaats waar de beweging inzet en merk op dat naarmate het ademen minder gestoord wordt en de beweging vloeiender wordt de beweging meer vanuit het bekken en minder vanuit hoofd of schouders wordt ingezet

'stop ermee, zit stil en voel hoe u zit en ademt'

'wat valt u op?'
