
Tweetal, stand, adem begeleiden

de deelnemer staat rechtop, met de armen langs het lichaam of met de handen voor de buik	de begeleider gaat naast de deelnemer staan en legt een hand op de buik en een hand op de onderrug
zeg: 'kijk gewoon voor u uit, voel het gewicht op de voeten, u voelt mijn handen op de buik (op uw handen) en op de onderrug, neem de tijd om te voelen of er beweging van het ademen is tussen mijn handen'	de begeleider let zelf eveneens op het eigen gewicht in de voeten, de stand van het eigen lichaam, kijkt vooruit of schuin langs de deelnemer, ademt gewoon
houd dit even vol en let op wat de handen waarnemen	is het lichaam stabiel of beweegt de deelnemer? hoe staat het lichaam op de voeten? is er adembeweging te voelen?
vraag eventueel 'houd de knieën losjes, iets gebogen, beweeg iets naar voren en achteren en kom weer terug naar het midden'	gebruik deze beweging om de middenstand van het lichaam boven de voeten te vinden en houd het bekken met de handen in de positie, waarin de adembeweging duidelijk is
zeg: 'let nu op het ademen en voel dat de buik iets zachter en ronder wordt met inademen en iets harder en strakker met uitademen'	volg de adembeweging, let erop dat het hoofd van de deelnemer niet zakt maar recht vooruit blijft kijken, geef eventueel lichte druk met uitademen tegen de buikwand, maar zorg dat het bekken niet naar voren komt met inademen
vraag: 'wilt u het ademen nu eens actief en hoorbaar doen; trek de buik zachtjes in en blaas de lucht uit; voel de spanning toenemen in de buik wanneer u die intrekt, laat die spanning los, laat de buik vieren en voel dat de lucht vanzelf binnenkomt, door de neus'	doe met het hoorbaar maken mee (maar blaas niet in het gezicht van de deelnemer), geef druk om de onderbuik in te trekken met uitademen en houd het lichaam tegen met de hand op de onderrug; volg het loslaten van de buik en let erop dat dit gepaard gaat met instromen van lucht
ga hiermee door, een keer of vijf-zes	let op de coördinatie van buikbeweging en luchtstroom en geef eventueel feedback hierover
zeg: 'stop ermee, adem gewoon'	let op de stand van het eigen lichaam en volg passief wat de deelnemer doet
zeg: 'doe het nog een keer, let op de voeten en op de buik, voel de onderbuik, trek deze langzaam in naar achteren en blaas zacht de lucht uit, voel de voeten en laat de buikwand los, naar voren en naar beneden vieren, en laat de lucht vanzelf binnenkomen'	zeg: 'wanneer je loslaat wat je aanspant met uitademen adem je vanzelf in'
ga hiermee door, geef feedback, totdat de koppeling van buik aanspannen en loslaten met de luchtstroom duidelijk is	is de beweging moeilijk en wordt het ademen onregelmatig, of diep en het staan onrustig, stop er dan mee
laat de handen los, ga verder opzij van de deelnemer staan en vraag 'neem de tijd om te voelen hoe u staat en ademt, wat valt u op?'	is de deelnemer 'wiebelig' geworden of licht in het hoofd, stel eventueel voor te gaan zitten of liggen
