
Tweetal, stand, handen tegen muur

de deelnemer staat recht voor een muur en brengt de handen met de palmen tegen de muur ongeveer op schouderhoogte	de begeleider staat ernaast en doet hetzelfde
de instructie 'handen tegen muur' wordt ingezet	zie aldaar
de tweede keer dat het lichaam gebogen blijft staan, leunend op de handen, gaat de begeleider naast de deelnemer staan en legt een hand tegen de onderbuik aan en een hand op de onderrug	
vraag 'voel mijn hand op de buik, adem rustig door, laat de buik los met inademen en trek de buik weer in, naar achteren, naar de rug met uitademen'	zorg dat het bekken niet naar achter komt met uitademen, maar dat de buikwand actief intrekt en daarna helemaal loslaat
doe dit een paar keer, niet te lang, omdat de houding vermoeiend is en laat de deelnemer terug rechtop komen	
houd de handen op buik en onderrug en voel het ademen tussen de handen	
laat de deelnemer weer naar voren buigen, blijven staan en doorademen, zeg 'blaas zachtjes uit en trek de buikwand in, wat je intrekt laat dat helemaal los, laat de buik vallen/vieren en voel de lucht vanzelf binnenkomen'	geef lichte druk op de onderrug met inademen, let erop dat de buik inderdaad loslaat en 'hangt', zodat het lichaam bij het bekken iets doorbuigt
doe dit een paar maal en laat de deelnemer weer rechtop komen	
vraag hoe het gaat en voel met de handen hoe het ademen verloopt	beslis of herhaling zinvol is, of hoorbaar ademen in deze ruststand beter is, of een andere houding en instructie of bespreken van de ervaringen
