

## 10. Ruglig, stand hoofd-2

---

### iets onder het hoofd leggen

De deelnemer ligt op de rug, met de benen languit of opgetrokken, en het hoofd zodat het comfortabel is	voel hoe je ligt, hoe is de stand van het hoofd?
De begeleider heeft een opgevouwen hand-doek bij de hand en legt deze onder hoofd	voel hoe dit is
De begeleider kijkt of het hoofd iets naar achteren ligt of naar voren, of dat het betrekkelijk horizontaal ligt	
De begeleider besluit om het hoofd meer naar achteren of juist meer naar voren te laten kantelen, pakt de handdoek terug en vouwt deze een slag meer dicht, zodat hij dikker wordt of een slag minder, zodat hij dunner wordt, en legt de handdoek weer terug	hoe is dit nu? neem de tijd om goed te voelen wat dit doet, hoe ligt de rug tegen de ondergrond?
De begeleider pakt opnieuw de handdoek terug en legt hem nu op omgekeerde wijze weer onder het hoofd	hoe is dit nu? neem de tijd om goed te voelen wat dit doet, hoe ligt de rug nu tegen de ondergrond? wat is het verschil met de vorige handdoek dikte?
Rol een paar maal het hoofd heen en weer	voel hoe je nu ligt, hoe is de stand van het hoofd?
De begeleider vraagt of het in orde is om dit nog een keer te doen en kijkt hoe het hoofd ligt	
Herhaal de vorige stappen, tenminste twee keer, neem een korte pauze tussendoor	
Rol een paar maal het hoofd heen en weer	hoe is dit nu? neem de tijd om goed te voelen wat dit doet, hoe ligt de rug nu tegen de ondergrond?
Stop de beweging	voel hoe je ligt
Kom zitten en staan en voel hoe je staat	vergelijk met de toestand vooraf

## **Opkijken + uitademen**

De deelnemer ligt gemakkelijk op de rug, met de benen languit

Kijk recht voor je uit, focus op een punt voor je, bijv. op het plafond

Kijk dan langzaam omhoog, blijf daar en adem een paar maal in en uit, en kijk weer recht naar voren

Herhaal dit een paar keer

merk op dat er een neiging is van het hoofd om achterover te bewegen bij opkijken, sta dit toe

De onderkaak neigt ook om iets te openen, bij opkijken

sta het openen van de kaken toe, zonder bewust de mond te openen

Stop de beweging

voel hoe je ligt

Voel je ademhaling een aantal keren en dan tijdens uitademen, kijk langzaam boven je met de ogen omhoog en met inademen, kijk langzaam terug, recht voor je

Doe dit een paar keer en let erop dat de ademhaling gepaard gaat met verschuiving van blikrichting

zolang je uitademt blijf je naar boven kijken en wanneer je inademt kijk je recht vooruit

Stop de beweging

voel hoe je ligt

Doe het opnieuw totdat het koppelen van de adem aan de blikrichting gemakkelijk gaat

Stop de beweging

voel hoe je ligt

Herhaal dit een paar maal en stop er dan helemaal mee

Voel hoe je nu ligt

is er iets veranderd in je rug, de stand van je hoofd?

Kom zitten en staan en voel hoe je staat

vergelijk met de toestand vooraf, draai je hoofd langzaam naar links en rechts, hoe adem je?