

## 11. Tweetal, ruglig, voeten houden + spanning onderzoeken

---

Deze instructie is in drie delen, die je óf na elkaar kunt doen óf afwisselend, in tweetal

te beginnen bij 'eerste variatie' na de intro

De deelnemer ligt makkelijk op de rug, de begeleider zit aan het voeteneind, beiden maken het zich gemakkelijk, de begeleider zoekt een houding zodanig dat hij de voeten van de deelnemer kan pakken en die houding even kan volhouden

Schuif dan beide handen onder de achillespees, met de vingers gestrekt van opzij eronder, dan de hielen omvatten, niet knijpen, niet met kracht vasthouden, de hielen liggen op de vingers/ handpalm

Optie: de handen meer in de lengterichting leggen, glijd langs de onderbenen naar de hiel en met de gestrekte vingers onder de achillespees, dan kan de hiel in de handpalm komen liggen en de duim ligt tegen de hiel aan.

De hiel ligt nu in de handpalm en de duim ligt erlangs, dit maakt het mogelijk om lichte tractie op het been via de hiel uit te oefenen, alsof je het been langer maakt en naar je toe trekt; dit niet doen, het been passief laten liggen, maar de hand omvat wel het hiel-bot

bij groepsgewijze instructie is deze tekst gericht op de begeleider (zitter), de deelnemer (ligger) kan dit dan ook horen, maar dit is niet op hem/haar gericht

de instructie kan ook één op één gebruikt worden

vraag 'kan dit zo?'

vraag 'kan dit zo?'

let erop dat de hand het onderbeen iets optilt, daardoor kan het been iets overstrekt liggen, vraag of dit hinderlijk is

### **eerste variatie: houden, 4 minuten**

Zeg 'de tijd gaat nu in', en houd de tijd bij

het gaat ongeveer 4 minuten duren per keer

Na enige tijd zeg je bijv. 'houd vol', 'houd je aandacht er bij', of als je afgeleid wordt 'breng je aandacht dan weer met zachte hand terug, naar wat je voelt van de voeten en hoe jezelf zit', of

'let op hoe je zit en ademt, maak het jezelf makkelijk'

Zeg op het juiste moment 'nog één minuut'

Zeg 'de tijd is om, bereid je voor de hielen los te laten, trek je handen langzaam (langzaam!) terug en ga iets van de deelnemer af zitten'

Wissel de bevindingen uit

### **tweede variatie, houden + aandacht specificeren, 4 minuten**

Zeg 'de tijd gaat nu in' en houd de tijd bij

de begeleider hoeft niet alles gezegd te hebben, wat je kiest om te zeggen is aan de begeleider, onderstaand de mogelijkheden

Je noemt een aantal concrete onderwerpen voor de aandacht, naar keuze, willekeurige volgorde

hoe zwaar voelt het been/de hiel;  
hoe vast voelt het, hoe los voelt het;  
voel je het bot binnenin en de spieren en huid eromheen;  
hoe pezig of sponzig of week is het;  
zit er een trek of een bewegingsrichting in of is het stil;  
is de beweging traag of snel;  
komt die uit het lichaam op die plaats of van verder af;  
is het warm, is het koud, trekt de kou in je handen of spreid de warmte zich door je handen, verandert dat;  
hoe zit je zelf, wat valt je op, wat voelt ongemakkelijk,  
waar voel je druk van je gewicht op de ondergrond, waar leun je, waar span je om in deze houding stil te blijven zitten;  
heb je een besef van de benen van de ander; van het lichaam waar deze deel van uitmaken; van de persoon die de ander is, hoe het met de ander gesteld is, hoe deze zich voelt, hoe de ander het voelt dat jij de benen vast houdt;

voel je verschil tussen linker en rechter been; voel je je eigen vingers, stuk voor stuk

Zeg op het juiste moment 'nog één minuut'

Zeg 'de tijd is om, bereid je voor de hielen los te laten, trek je handen langzaam (langzaam!) terug en ga iets van de deelnemer af zitten'

Wissel de bevindingen uit

### **derde variatie, houden + delen wat opvalt, 4 minuten**

Zeg 'de tijd gaat nu in' en houd de tijd bij

Zeg 'ga in gedachten de diverse aspecten van de vorige instructie langs'

Zeg 'wanneer je iets sterk opvalt, beslis dan of je het wil delen met de deelnemer'

formuleer zo neutraal mogelijk

bijv. 'het valt mij op dat links harder voelt dan rechts' of 'links lijkt harder voor mij dan rechts'

Vraag dan eventueel aan de deelnemer: 'hoe voelt het voor jou?'

Let op: de begeleider en de deelnemer kunnen iets heel anders voelen

Zeg op het juiste moment 'nog één minuut'

Zeg 'de tijd is om, bereid je voor de hielen los te laten, trek je handen langzaam (langzaam!) terug en ga iets van de deelnemer af zitten'

Wissel de bevindingen uit

---