

## 12. Tweetal, ruglig, hoorbaar uitademen, golfjes

---

Laat de deelnemer een makkelijke houding aannemen, op de rug liggend, zorg voor een betrekkelijk zachte ondergrond en leg een opgevouwen handdoek onder het hoofd

zorg dat het gezicht ongeveer horizontaal ligt, dus niet achterover maar evenmin met de kin naar de borst, door de dikte van de opgevouwen handdoek te variëren

Vraag, leg de handen op de buik, ongeveer bij de broekriem, niet in elkaar gevouwen, maar losjes op elkaar, laat ook de armen losjes opzij liggen, niet tegen de ribben gedrukt

zeg, laat het ademen vanzelf gaan, accepteer het ritme en tempo dat er is, observeer dit neutraal en passief, ga het ademen niet sturen, volg de beweging van de handen

Zeg, voel de beweging van de handen met het ademen, het opkomen en weer inzakken van de buik

Zit makkelijk langs zij, en leg dan een hand bovenop de twee handen van de deelnemer, laat je hand rusten, niet leunen op je hand, niet drukken

houd dit even vol, let niet speciaal op het ademen, maar laat je hand voelen welke beweging er is en volg deze

Vorm een indruk van de golfbeweging, het op en neer gaan van de handen op de buik

haal de hand weg van de buik en maak een tekening van de golfbeweging

Ga weer ernaast zitten en leg een hand op beide handen

let op dat het inademen makkelijk gaat en niet met extra kracht, de lucht stroomt gewoon naar binnen, ongehaast

Zeg, wil je nu een paar maal hoorbaar uitademen: adem heel rustig door de neus in, laat je vollopen en blaas dan zachtjes door de lippen uit, met het geluid van een 'ff', niet hard blazen, niet sterk of helemaal leeg, adem dan weer rustig door de neus in, enzovoort, een keer of 5-6, neem de tijd

Na 5-6 keer, zeg, stop ermee en adem weer gewoon, door de neus uit, lippen op elkaar

observeer of het ademen inderdaad terugkeert naar het eerdere patroon (stoppen met doen), zo niet, corrigeer dat dan en zorg dat de actie van hoorbaar uitademen stopt

Zeg, we doen dit voor de tweede keer, adem heel rustig door de neus in, laat je vollopen en blaas dan zachtjes door de lippen uit, met het geluid van een 'ff'

observeer hoe dit gaat, is er verschil met de eerste keer? is er spreiding en heffen van de ribben te zien of stopt het inademen al zodra de buik gevuld

Na 5-6 keer, zeg, stop ermee en adem weer gewoon, door de neus in en uit, lippen op elkaar

Zeg, we doen dit voor de derde en laatste keer, adem heel rustig door de neus in, laat je vollopen en blaas dan zachtjes door de lippen uit, met het geluid van een 'ff

Na 5-6 keer, zeg, stop ermee en adem weer gewoon, door de neus in en uit, lippen op elkaar

Vorm opnieuw een indruk van de golfbeweging, het patroon van op en neer gaan van de handen op de buik

Vraag de deelnemer te gaan zitten en staan, voel hoe het staat, voelt en ademt, wat valt op?

Bespreek de beide golfjes

Wat is er gebeurd?

Wat valt op in het algemeen, bij het staan en navoelen

is? is er een korte pauze aan het eind van het inademen?

gaat het uitademen gelijkmatig en traag, gedoseerd?

observeer of het ademen helemaal terugkeert naar het eerdere patroon, of dat er een lichte verschuiving is opgetreden: misschien iets meer ribbeweging, iets pauze aan eind van inademen, iets tragere en gedoseerde uitademing

observeer hoe dit gaat,

is de houding veranderd?

is het inademen toch iets krachtiger en wat langer? beloon dat, zeg 'heel goed, laat je helemaal vullen', of 'voel de vulling van de borst' ontstaat er een lichte pauze na inademen, waarbij de buik wat bol blijft?

gaat het uitademen meer gedoseerd, de lucht wordt iets vastgehouden, en loopt er niet direct helemaal uit?

laat de hand rustig op de handen liggen, blijf even zitten en observeer hoe het ademen gaat

haal de hand weg van de buik en maak een tweede tekening van de golfbeweging, onder of naast de eerste, of in een andere kleur

observeer de lichaamshouding, de opbouw en manier van stapeling van bekken, borst, hoofd en nek

is er toename van ribbeweging gevoeld?

is er toename van inadempauze waargenomen?

is vertraging van het uitademen opgevallen?

zo ja, dan is de instructie goed gelukt

is de houding veranderd?

is de positie van het hoofd losser geworden?

is de aandacht veranderd?  
is het lichaamsgevoel toegenomen?  
is het ademen veranderd?  
zo ja, licht toe en noteer de  
bevindingen

---