

15. Tweetal, zit, voor-achter + hand op rug leggen

De deelnemer zit op een kruk met een vlakke zitting, de voeten voor de knieën, plat op de grond, de handen op de dijbenen en recht naar voren kijkend

de begeleider zit er naast op een kruk en vraagt de deelnemer 'naar voren en naar achteren te bewegen, in een rustig tempo, en te letten op het zitvlak en de verschuiving van het gewicht in de zitbeentjes te voelen'

de begeleider kijkt van opzij hoe dit gaat, hoe verloopt de beweging en zegt na een keer of tien 'stop hiermee en voel hoe je zit'

Beiden wisselen hun bevindingen uit

De begeleider herhaalt de eerste stap, en vraagt: 'let op hoever je naar voren en hoever je naar achteren gaat, is de afstand ongeveer hetzelfde' en zegt na circa 10 keer 'stop daarmee en ga in het midden zitten'

de begeleider observeert hoe de beweging de 2^e keer gaat

let op de lumbale wervelkolom en de onderrug: veranderen deze van vorm?

let ook op of het hoofd naar voren blijft kijken

Beiden wisselen hun bevindingen uit

Herhaal deze stap, eventueel

Zeg na circa 10 keer 'stop daarmee en ga weer in het midden zitten'

hoe zit de deelnemer nu?

let op de lumbale wervelkolom en de onderrug: veranderen deze van vorm?

let ook op of het hoofd naar voren blijft kijken en of de beweging naar voren ongeveer even groot is als de beweging naar achteren

Beiden wisselen hun bevindingen uit

Als de eerste stap, met eventuele herhalingen, voldoende informatie heeft opgeleverd, ga dan over tot de tweede stap

Zeg, 'ik leg een hand tegen de rug', en vraag, 'kun je dit hebben?'

hoe zit de deelnemer nu?

reik de arm naar voren en leg de hand losjes tegen de rug, ongeveer in het midden, op de plaats waar de vormverandering bij de beweging naar voren en naar achteren het beste zichtbaar of voorstelbaar is

trek de hand weer terug

Leg de hand met een vlakke palm en de vingers licht gespreid tegen de rug, en volg de beweging, niet duwen of sturen, geen feedback geven, passief blijven waarnemen

zeg 'beweeg opnieuw naar voren en naar achteren, in een rustig tempo, en let op het zitvlak, de verschuiving van gewicht in de zitbeentjes, een keer of 10'

Zeg na circa 10 keer 'stop daarmee en ga weer in het midden zitten'

Beiden wisselen hun bevindingen uit

wat viel op tijdens de beweging en hoe zit de deelnemer nu?

Herhaal de tweede stap, een of twee keer

varieer de plaats van de hand, iets hoger of lager op de rug

wissel uit wat de hand en de plaats van de hand uitmaakt voor de beweging

Neem de tijd om eventuele gevolgen langs te lopen, hoe is het hoofd: stiller, drukker? het staan: steviger, wiebeliger? de voeten: zwaarder, voller of minder duidelijk voelbaar?

Zeg, 'ga staan en neem waar wat opvalt'

de ademhaling: meer of minder vanzelf, trager of sneller? de rug en wervelkolom: meer of minder rechtop, met of zonder moeite?

draai het hoofd naar links en rechts: gaat het makkelijker of moeilijker, staat het meer of minder naar voren gericht? de stemming: vrediger of onrustiger, meer of minder prikkelbaar?
