

## 16. Zit, adembeweging in rug voelen

---

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

Vraag de deelnemer naar voren en achteren te bewegen, langzaam en rustig, en te voelen dat het gewicht in de zitbeentjes verschuift

Zeg 'stop daarmee en ga in het midden zitten'

Opties

Glijd met de hand vanaf de nek langs de wervelkolom naar beneden, langzaam

Eventueel herhalen

Zeg dat je de handen tegen de rug legt

de begeleider zit erachter, op een lagere kruk of in hielzit, het bekken is veel lager, zodat het lichaam rechtop kan blijven en niet hoeft te buigen, om beide handen makkelijk tegen de onderste ribben van de deelnemer te kunnen leggen, maar nog niet doen

observeer hoe dit gaat

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

let op of het hoofd naar voren blijft kijken

als de beweging rustig en vloeiend gaat en als de onderrug iets holler wordt bij het naar voren bewegen en iets ronder bij het naar achter bewegen, dan is één keer genoeg, de deelnemer zit dan goed en duidelijk op de zitbeentjes, laat zich daar op rusten

zo niet, vraag dan goed op de zitbeentjes te letten en te voelen dat de beweging naar voren even groot is als de beweging naar achter

als dat niet goed lukt, zeg dan deze even groot te maken en zo nodig bij te sturen met instructies

let op de mate van cervicale lordose (holling), van thoracale kyfose (bolling), eventuele zijwaartse kromming (scoliose) en de spanning in het midden van de rug

leg de handen met een vlakke palm en de vingers gespreid tegen het midden van de rug, aan beide zijden, de duimen parallel aan elkaar, naast de wervelkolom

	de 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vinger liggen tegen de ribben, de pink en pinkmuis liggen onder de ribben
Vraag, 'voel je mijn handen?'	niet te zacht, zodat ze moeilijk voelbaar zijn en niet te hard zodat je gaat knijpen of de adembeweging belemmert
Vraag, 'voel je beweging van het ademen op de plaats van mijn handen?'	neem de tijd en stel de vraag ook aan je zelf.
en, 'in welke richting is er, tijdens inademen beweging te voelen?'	in een makkelijke zithouding is de middenrif beweging te voelen als een verruiming van de borst, een zijwaartse spreiding en verwijding, en een licht heffen van de ribben omhoog
Stel je de romp als een ovale ruimte voor die tijdens het ademen vergroot en verkleint, vooral zijwaarts en in het midden, maar ook iets naar boven en naar beneden	vraag je zelf af, tot hoe hoog voel je de verruiming en tot hoe laag, dus hoe groot is het bereik van de voelbare adembeweging
	let niet teveel op de gewaarwordingen aan de vingers en hand, maar stel je de binnenkant van de romp voor en de beweging van het middenrif
	let niet teveel op verschillen tussen links en rechts, maar een groot verschil noteer je mentaal
Zeg, 'ga nu rechtop zitten'	observeer de mate van strekking en moedig dit eventueel aan, 'echt rechtop zitten, echt strekken van de rug en heffen van de borst!'
Neem de tijd en voel de verandering in de plaats van de waarneembare adembeweging	is de beweging van de ribben duidelijker?
Zeg, 'adem nu dieper / hoger in, hef de borst met inademen, een paar maal, niet sneller of sterker ademen, langzaam inademen en de borst vullen'	voel de verandering in de plaats van de waarneembare adembeweging neem niet teveel tijd hiervoor
Zeg, 'zit weer makkelijk, stop met rechtop zitten en met de borst ademen, laat je rusten op de kruk'	voel nog even met de handen of de adembeweging terug keert tot de aanvangstoestand, laat de handen los

Vraag, 'hoe zit dit nu, hoe voelt het, hoe ademt het?'

eventueel vragen weer een paar keer naar voren en achteren te bewegen

observeer de houding, is er verandering?

laat even staan en vraag wat opvalt

---