

17. Ruglig, tweetal, hoofd houden

De deelnemer ligt gemakkelijk op de rug en het hoofd ligt op een handdoek, die op de juiste dikte is opgevouwen

De begeleider zit aan het hoofdeinde, en maakt het zich ook makkelijk, zodat hij/zij het even kan volhouden

De begeleider zegt 'ik pak je hoofd vast, is dat ok?' en legt de beide handen aan weerszijden van het hoofd, met de pinkzijde tegen het achterhoofd aan

Vervolgens plaatst de begeleider de handen tegen de zijkanten van het hoofd

De begeleider rolt het hoofd langzaam van links naar rechts

De handen voelen waar ze zich bevinden ten opzichte van het hoofd en zoeken een plaats waar het rollen makkelijk gaat. De hand die duwt, die kantelt wat. En de andere hand ligt plat.

Als dit goed gaat en de deelnemer laat het toe, dan drukt de begeleider de handen met iets meer kracht tegen het hoofd, en duwt het hoofd op de linker hand waar het iets op komt te liggen en schuift tegelijk de rechter hand iets meer naar binnen

Het hoofd ligt iets op de handen, dus het ligt iets verhoogd en de begeleider vraagt 'is het ok zo?'

Als de deelnemer ok is, dan gaan de handen zoeken waar ze zich precies bevinden

de begeleider voelt of er veel weerstand is en zegt 'laat maar los'

de platte hand vormt een weerstand voor het rollen van het hoofd, een rand, een drempel

als het hoofd dan weer naar de andere kant rolt, komt het iets op de rechter hand te liggen, en de linker hand schuift dan iets naar binnen

als het niet ok is, vraag dan wat niet goed voelt en probeer het van voren af aan opnieuw

het is essentieel dat de deelnemer het accepteert en dat hij/zij het hoofd kan laten rusten

de vingers liggen tegen elkaar aan, ze raken elkaar en voelen de nek van de deelnemer

de handpalmen liggen wat uiteen en voelen het achterhoofd rusten

Hoe dicht de handpalmen bij elkaar zijn, des te meer 'dragen' zij het hoofd	laat de spanning in de handen los, ze liggen ontspannen, ze hoeven alleen maar de dragende onderlaag te zijn
Kijk hoe het hoofd ligt: achterover of voorover	onthoud dit
De handen gaan vervolgens onderzoeken hoe beweeglijk de omgeving is	
De vingers geven lichte druk omhoog, ze voelen of de nek iets kan meegeven aan hun druk omhoog en of tegelijkertijd het achterhoofd iets zwaarder op de handen komt te liggen	ze proberen dus of het hoofd achterover wil kantelen dat is heel ontspannend voor de nekspieren, maar de deelnemer moet hier wel aan wennen, het kan ook 'vreemd' voelen
Doe het een paar keer en kijk dan weer hoe het hoofd ligt	
Herhaal dit totdat je het gevoel krijgt, dat het hoofd vrijelijk achterover kan kantelen	krijg je dat gevoel niet, maak de oefening dan af en begin er opnieuw aan kijk voor je begint of het hoofd op de juiste dikte van de handdoek ligt, corrigeer dit zo nodig
Houd de vingertoppen tegen elkaar en beweeg de handpalmen langzaam uiteen	doe dit héél langzaam, alsof je niet wilt dat de ligger het merkt
De onderlaag, je handen, wordt zo langzaam 'dunner' en het hoofd zakt iets	
Als de palmen ver uit elkaar liggen, trek de handen dan heel langzaam opzij terug	heel langzaam komt het hoofd weer op zichzelf te liggen
Vraag dan aan de deelnemer hoe het voelt, wat hem/haar opvalt en bespreek je ervaringen	
Herhaal het geheel dan nog 2 á 3 keer	
Vraag dan de deelnemer te komen staan en te vertellen wat hem/haar opvalt	kijk zelf hoe hij/zij staat en of er iets veranderd is in de houding