

## 26. Zit, op een hoog/laag bank, op/neer

---

De deelnemer zit op een hoog/laag bank, gemakkelijk, met de voeten op de grond	de begeleider zit er schuin tegenover en heeft de bediening van de bank bij de hand
Zeg, 'we brengen de bank langzaam omhoog'	voel hoe je voeten de grond verlaten en laat het gebeuren
Na enige tijd, zeg 'we brengen de bank langzaam naar beneden'	
Doe dit nog twee keer	en let goed op of de voeten passief blijven en het laten gebeuren
Stop even en zorg dat de deelnemer rustig blijft zitten	
Zeg, 'hoe voelt dit aan?'	Bespreek de ervaringen
En 'kost het moeite om de voeten passief te laten zijn?'	
Zeg, 'we brengen de bank weer langzaam omhoog'	
Na enige tijd, zeg 'we brengen de bank langzaam naar beneden'	
Doe dit nog twee keer	en let goed op of de voeten passief blijven en het laten gebeuren
Stop ermee en vraag hoe het voelt	
Laat de deelnemer rustig gaan staan en vraag hoe de voeten staan en wat er opvalt	
Vraag de deelnemer weer te gaan zitten	
Zeg, 'we brengen de bank langzaam omhoog'	voel hoe je voeten de grond verlaten en laat het gebeuren
Na enige tijd, zeg 'we brengen de bank langzaam naar beneden'	
Stop even en zorg dat de deelnemer rustig blijft zitten	
Zeg, 'hoe voelt dit aan?'	Bespreek de ervaringen
En 'kost het moeite om de voeten passief te laten zijn?'	

Laat de deelnemer rustig gaan staan en vraag  
hoe de voeten staan en wat er opvalt

Vraag de deelnemer weer te gaan zitten

Bespreek de ervaringen

---