

### 30. Zijlig, rollen

---

Lig gemakkelijk op de zij, met een vlakke verhoging onder het hoofd, de onderste arm ligt voor het lichaam, onderste been ligt languit, bovenste been is licht gebogen

neem de tijd en voel nauwkeurig de plaatsen waar de zijkant van het lichaam op de grond rust; voet, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, hoofd

Let nu op het onderste been, leg het ongeveer in het verlengde van de rug

Leg het been iets naar voren

voel hoe het ligt ten opzichte van de rug

Leg het been iets naar achteren

voel hoe het ligt ten opzichte van de rug

Leg het onderste been nu terug naar het midden, ongeveer in het verlengde van de rug

vergelijk hoe het been ligt

Let nu op het hoofd, leg het hoofd ongeveer in het verlengde van de rug

Breng het hoofd iets naar voren

voel hoe het hoofd ligt in relatie tot de rug

Breng het hoofd iets naar achteren

voel hoe het hoofd ligt in relatie tot de rug

Leg het hoofd terug naar het midden ongeveer in het verlengde van de rug

vergelijk hoe het hoofd nu ligt

Voel hoe dit nu ligt

leg zo nodig iets onder het hoofd of onder de gebogen knie

Rol de borst en de ribben wat naar voren en weer terug, doe dit 5 a 6 keer

voel de borst en de ribben tijdens het rollen op de onderlaag

Rol de borst en de ribben iets naar achteren en terug naar het midden, 5 a 6 keer

voel de borst, de ribben en het hoofd tijdens het rollen op de onderlaag

Rol de borstkas naar voren, blijf daar en adem gewoon door, 3 a 4 keer

voel hoe de ribben en het hoofd tegen de grond aanliggen en hoe het ademen gaat

Rol de borstkas naar achter, blijf daar en adem gewoon door , 3 a 4 keer	voel hoe de ribben en het hoofd tegen de grond aanliggen en hoe het ademen gaat
Rol terug naar het midden	voel hoe het liggen nu is , hoe het ademen gaat; voel de onderlaag bij de voet, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, hoofd
Rol de borst en de ribben naar voren, terug naar het midden, door naar achter en weer terug naar het midden, doe dit enkele malen	voel hoe het ademen gaat.
Rol weer de borstkas naar voren en naar achter, ongeveer in het tempo van het ademen	is er een neiging tot koppelen? welke koppeling?
Probeer beide combinaties: rol de borstkas naar voren bij uitademen, rol de borstkas naar achter bij inademen, herhaal dit 3 keer; rol daarna de borstkas naar voren bij inademen, rol naar achter bij uitademen	vergelijk beide koppelingen, wat maakt het uit voor het ademen en het rollen?
Kom terug naar het midden en volg de adembeweging	voel hoe het liggen nu is en neem nogmaals de tijd om de raakvlakken van de zijkant van het lichaam op de ondergrond te voelen; voet, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, hoofd
Kom terug op de rug, ga zitten en staan	voel stand, houding en adem

---