

31. Zijlig, bekkenadem

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

Maak het je makkelijk zodat je het even kunt volhouden

Meestal liggen we op de zij, in wat heet de 'stabiele zijlig', dat is dat het lichaam (hoofd en benen) iets gebogen is en naar voren kan rollen dit voelt meestal vertrouwd en veilig, men ligt iets in elkaar

Voel nu hoe de rug is en voelt, is de rug gebogen of ligt de rug relatief recht

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

Leg het been bewust iets verder naar voren

Leg het been terug naar het midden en iets verder naar achteren

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

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

Til het hoofd op en leg het iets naar voren neer, het hoofd niet gaan rollen

Breng het hoofd terug naar het midden en iets naar achteren, het hoofd niet gaan rollen

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

Voel hoe dit nu ligt

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

houd de aandacht bij deze drukplaatsen, voel de hele zijkant tegen de onderlaag aanliggen

de bedoeling van deze instructie is een 'labiele zijlig' d.w.z. dat het lichaam gestrekt ligt en makkelijk naar voren en naar achteren kan rollen, we gaan dit stapsgewijs opzoeken zodat het ook comfortabel voelt

zoek nu de houding waarin de rug relatief recht ligt

voel hoe het ligt ten opzichte van de rug

voel hoe het ligt ten opzichte van de rug

vergelijk hoe het been ligt, is het iets verschoven t.o.v. het begin?

voel hoe het hoofd ligt in relatie tot de rug

voel hoe het hoofd ligt in relatie tot de rug

vergelijk hoe het hoofd nu ligt, iets anders dan in het begin?

neem de tijd en voel opnieuw de plaatsen waar de zijkant van het lichaam op de grond rust; voet, onderbeen, knie,

	bovenbeen, heup, ribben, schouder, arm, hoofd
Leg zo nodig iets onder het hoofd of onder de gebogen knie	voel de hele zijkant tegen de onderlaag aanliggen, ontspan zo veel mogelijk en laat je rusten
Leg de bovenste hand op het bekken	laat de hand makkelijk liggen, neem de tijd en voel de structuur van de gewrichten
Trek zacht aan het bekken richting hoofd en laat weer los	doe dit een keer of drie
Geef een zachte trek aan het bekken richting hoofd en houd dit even zo,	adem gewoon 3-4 keer door en stop het trekken
Duw het bekken richting voeten en laat het weer los	
Stop ermee en laat de hand rusten op het bekken	voel hoe het liggen nu is, hoe het ademen gaat; voel de onderlaag bij de voet, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, ribben, schouder, arm, hoofd
	Is er enige beweging te voelen in het bekken, met het ademen?
We hebben nu de vrijheid van het bekken opgezocht in het op en neer bewegen	als het lichaam vrij recht ligt en ontspant, kan het bovenste deel van het bekken in principe op en neer bewegen, terwijl het onderste deel vast ligt tegen de onderlaag
	bovendien kan het middenrif dat afplat met inademen, daardoor de buik vult en naar buiten duwt, ook het bovenste deel van het bekken naar de voeten duwen
Adem rustig in en geef bij de volgende uitademing een lichte trek aan het bekken, richting hoofd, stop het trekken met inademen	herhaal dit 3-4 keer, welke invloed heeft het trekken van het bekken op het ademen?
Adem rustig in en uit en duw bij de volgende inademing het bekken richting voeten, stop het duwen bij uitademen	herhaal dit 3-4 keer, welke invloed heeft het duwen van het bekken op het ademen?
Stop ermee en laat de hand de adembeweging in het bekken volgen	neem nogmaals de tijd om de raakvlakken van de zijkant van het lichaam op de ondergrond te voelen; voet, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, ribben, schouder,

Als de hand de adembeweging in het bekken voelt, blijf dat dan volgen met de aandacht en versterk de beweging heel lichtjes, met een zacht duwen of trekken

Kom terug op je rug liggen en voel hoe je ligt

Ga zitten en staan

arm, hoofd, ontspan zo veel mogelijk, laat je rusten

voel de respons in het ademen

ga hiermee door zolang het comfortabel voelt en experimenteer wat met de kracht waarmee je duwt of trekt en het moment waarop: volg je de adem of stuur je het?

voel hoe je staat en ademt, is er verschil tussen linker en rechter lichaamshelft?
