

## 32. Zijlig, rollen, stand hoofd

---

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 borstkas iets naar voren, weer terug, een paar maal	voel de ribben tijdens het rollen
Rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het terugkomen in het midden	voel de zijkant van het hoofd op de onderlaag rusten
Breng hoofd en kin iets omhoog, weer terug en verder neer kin naar de borst, herhaal dit een paar maal en zoek dan het midden op	voel het hoofd en de ribben
Rol de borst en de ribben iets naar voren en terug naar het midden, herhaal dit een paar maal	vergelijk het rollen, let op het hoofd en de ribben
Rol naar voren, blijf daar en adem gewoon door, 3 a 4 keer, kom terug naar het midden	voel de ribben, vergelijk de stand van het hoofd en het ademen

Adem rustig in, rol naar voren bij uitademen, kom terug tijdens inademen, doe dit enkele malen	wat maakt deze combinatie uit voor het ademen, voor de stand van het hoofd en de ribben
Kom terug naar het midden	voel opnieuw de onderlaag bij de voet, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, hoofd
Rol nu de borstkas iets naar achteren en weer terug, enkele malen	voel de ribben tijdens het rollen
Rol weer naar achter en blijf daar en adem gewoon door, 3 a 4 keer, kom terug naar het midden	voel de ribben, stand van het hoofd en het ademen
Adem rustig in en uit en rol bij de volgende inademing iets naar achter, kom terug naar het midden bij uitademen, herhaal dit een paar maal	vergelijk het ademen, stand van de ribben en het hoofd
Koppel nu het rollen in beide richtingen aan het ademen; rol naar voren op de uitademing, rol terug naar het midden, rol door naar achter op de inademing, rol terug naar het midden, rol door naar voren op de uitademing; herhaal dit enkele malen	volg de stand van de ribben, het hoofd en de kin <i>(zeg eventueel: rol helemaal naar voren terwijl je uitademt en helemaal naar achteren terwijl je inademt, een paar maal)</i>
Stop ermee, kom terug naar het midden	vergelijk het ademen, voel hoe je ligt en wat opvalt
Kom terug op je rug, ga zitten en staan	vergelijk stand, houding, gewicht en adem

---