

### 33. Tweetal, zijlig, bekken adem

---

De deelnemer ligt op de zij, met een vlakke verhoging onder het hoofd, de onderste arm ligt voor het lichaam, onderste been ligt languit, bovenste been is gebogen en rust op de knie	de begeleider zit achter de deelnemer en benoemt nauwkeurig de plaatsen waar de zijkant van het lichaam op de grond rust: voet, enkel, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, bekken, romp, schouder, arm, hoofd
Vraag 'hoe ligt dit zo?'	leg zo nodig iets onder het hoofd of onder de gebogen knie
Zeg: 'ik leg nu mijn hand op het bekken'	maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf en neem de tijd, voel hoe je zit en ademt
Let op de adembeweging	neem het ademritme waar en voel of het bekken beweegt in dit ritme
Zeg: 'voel je mijn handen?', 'wilt je daar de aandacht even bijhouden?'	
Leg dan beide handen op het bekken en zeg: 'ik geef nu enige druk'; duw het bekken zacht richting schouder, stop met duwen en laat het bekken weer terugkomen.	hoe beweeglijk is het bekken?
Vraag: 'kun je dit hebben?'	
Doe dit een keer of vijf	
Duw het bekken richting voeten, stop met duwen en laat het bekken terugkomen,	hoe beweeglijk is het bekken?
Vraag: 'kun je dit hebben?'	
Doe dit een keer of vijf	
Stop ermee en laat de hand op het bekken liggen	vergelijk de adembeweging en het bewegen van het bekken
Duw opnieuw richting schouder en houdt het daar even vast, zeg: 'adem gewoon een paar keer door' en laat het bekken langzaam terugkomen (doe dit een paar maal, totdat er wordt doorgeademd)	wordt er doorgeademd? zo niet, zeg: 'adem gewoon door'

Duw richting voeten en houdt het even vast, zeg: 'adem gewoon een paar keer door' en laat het bekken weer langzaam terugkomen

(doe dit een paar maal, totdat er wordt doorgeademd)

We hebben nu gevoeld en onderzocht hoe makkelijk het bekken beweegt op/neer en hoe het ademen reageert op deze impuls (door de begeleider actief geïnduceerde beweging)

1. Het bekken beweegt niet makkelijk, er is relatief veel kracht nodig

2. Het bekken beweegt makkelijk, maar de beweging verstoort het ademen

3. Het bekken beweegt makkelijk en het ademen reageert positief

hoe reageert de adembeweging op deze impuls? vergelijk de adembeweging met het begin

er zijn een aantal opties

kijk dan of het lichaam echt recht ligt, of het gebogen been niet teveel doorzakt naar stabiele zijlig en meer/ hoger steun nodig heeft, zorg dat het lichaam makkelijk kan liggen

a. vraag hoe het duwen/trekken voelt en hoe het ademen beïnvloedt wordt, pas je manier van duwen/trekken hieraan aan.

vergelijk hoe dit nu gaat en neem waar hoe het ademen reageert, experimenteer met de kracht van het duwen/trekken en het moment waarop, overleg met de deelnemer, vraag feedback en zoek samen de optimale manier

b. herhaal de beweging, maar langzamer en met minder kracht, alsof je 'onder de radar van de zelfwaarneming' blijft: je geeft langzaam een licht toenemende duw of trek en ziet hoe het ademen reageert, je duwt iets meer tijdens uitademen en trekt iets meer tijdens inademen, vraagt hoe dit voelt en kijk hoe het ademen reageert

met trekken verdiept de inademing, met duwen versterkt de uitademing, zoek dan bewust coöperatie

	zeg 'nu ga ik dit doen met het ademen' en duw met uitademen richting hoofd, een keer of vijf, en stop ermee
	trek dan met inademen richting voeten, een keer of vijf, en stop ermee
	vraag 'hoe voelt dit nu?' en observeer het ademen
Laat de handen stil liggen	neem waar hoe het ademen gaat, vergelijk de grootte, de pauzes en de rust in de beweging
Op dit moment is er de keuze a) te stoppen of b) door te gaan	
a) Trek de handen langzaam terug en zeg 'neem nogmaals de tijd om de raakvlakken van de zijkant van het lichaam op de ondergrond te voelen'	'voel de onderlaag bij de voet, enkel, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, en hoofd'
Vraag 'hoe ligt dit nu? hoe gaat het ademen? wat valt op?'	'wat valt op?'
b) Laat de handen stilliggen	we gaan nu onderzoeken of er een functionele beweging is
Herhaal de beweging, maar langzamer en met minder kracht, zodat je 'onder de radar van de zelfwaarneming' blijft: je geeft langzaam een licht toenemende duw of trek en ziet hoe het ademen reageert. Je duwt iets meer tijdens uitademen en trekt iets meer tijdens inademen, vraagt hoe dit voelt en kijk hoe het ademen reageert	experimenteer met de kracht, maak die steeds kleiner, totdat er geen ademrespons meer waarneembaar is, vraag hoe dit voelt.
	maak dezelfde beweging, maar nu puur in gedachten, stel het je voor, dat je iets trekt of duwt, stel je de bekkenhelften voor en de beweging die ze zouden kunnen maken, en waar het dan precies beweegt in de onderrug, vraag hoe dit voelt
Realiseer je dat een functionele adembeweging een potentiële beweging is, een beweging die past bij de gewrichtsstructuur en de neiging heeft door het ademen te worden overgenomen	als een functionele beweging optreedt dan voelt het of het ademen vanzelf gaat, makkelijk is, ondersteunt wordt maar niet verstoord, en geneigd is deel van de normale adembeweging te worden