

34. Tweetal, zijlig, schouder heup

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 licht gebogen

Vraag 'hoe ligt dit zo?'

Leg een hand op de heup en een op het schouderblad

Vraag 'voel je mijn handen?' en 'wil je daar de aandacht bijhouden?'

Neem de tijd en volg de adembeweging

Zeg 'ik geef nu enige druk' en breng de handen wat uit elkaar met het inademen, en laat deze druk vieren met uitademen

Doe dit een keer of vijf

Zeg 'ik geef weer enige druk' en breng de handen wat naar elkaar toe met uitademen, en laat deze druk vieren met inademen

Doe dit een keer of vijf

Stop ermee en volg het ademen passief met de handen

Vraag: 'hoe voelt dit voor je?'

Herhaal de druk of de trek, een paar maal

Vraag: 'hoe voelt dit voor je?'

Stop ermee, laat deelnemer terugkomen op de rug, zitten en staan

begeleider zit achter de deelnemer, benoem nauwkeurig de plaatsen waar de zijkant van het lichaam op de grond rust; 'voet, onderbeen, knie, bovenbeen, bekken, romp, schouder, arm, hoofd'

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

maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf en neem de tijd

neem het ademritme waar en volg de beweging van bekken en schouder

breng de schouder en het bekken iets meer uit elkaar tijdens inademen

neem waar wat er gebeurt en hoe de beweging reageert

breng de schouder en het bekken iets meer naar elkaar toe met uitademen

neem waar wat er gebeurt

hoe reageert het ademen op deze impuls?

hoe ligt de deelnemer als geheel? benoem weer de hele onderkant: 'voet, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, romp, schouder, arm, hoofd'

let goed op de respons en varieer de druk / trek tussen heel klein (net een aanzet) en groter, de ademhaling helemaal volgend; wanneer is de respons het duidelijkst en wanneer wordt deze het beste gevoeld?

vergelijk stand, houding, gewicht, adem
