

35. Tweetal, zijlig, rollen

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 licht gebogen

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'

Vraag 'hoe ligt dit zo?'

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

Leg een hand op de heup en een op het schouderblad, richt de aandacht ook zelf op het grondvlak, de contact vlakken van het lichaam van de deelnemer met de onderlaag

maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf en neem de tijd

Beweeg nu zelf iets naar voren en weer naar achter

de handen op het lichaam van de deelnemer nemen deze iets mee

Voel in welke richting beweging makkelijker is

Let er op dat beide handen tegelijk en in dezelfde mate bewegen; alsof het lichaam één stuk is, dat je als geheel beweegt

ook al is de beweging van één hand makkelijker, ga daar niet in mee

Als je naar voren beweegt denk dan aan het grondvlak, alsof je het lichaam er tegenaan rolt; als je naar achter gaat, is het of je aan het lichaam 'hangt' en het meetrekt

stel je voor dat je met een deegroller deeg rolt, je houdt contact met de onderlaag

Vraag "hoe is dit zo?"

wissel de bevindingen uit over de manier van rollen, van trekken en duwen

Ga naar voren, blijf daar even en laat de deelnemer een paar maal doorademen; ga naar achter, blijf daar even en laat de deelnemer een paar maal doorademen

vergelijk hoe het gaat en in welke richting het rollen het makkelijkste is

Rol weer heen en weer

wissel de bevindingen uit

Herhaal dit een paar keer en wissel af

Ga naar voren, blijf daar en volg de adembeweging; ga iets verder naar voor met uitademen, een paar maal

Ga naar achter, blijf daar en volg de adem beweging; ga iets verder naar achter op een inademing, een paar maal

Rol weer heen en weer

wissel de bevindingen uit

Herhaal dit een paar keer en wissel af

Na enige tijd kan het zijn dat deelnemer zich ontspant en zich laat trekken en duwen, het lichaam wordt slapper en geeft mee

let op het hoofd: waarheen beweegt het? als het lichaam slap is en meegeeft, dan zal het hoofd iets achter blijven bij het trekken en duwen

Bij het naar achter trekken van het lichaam, rolt het hoofd niet mee naar achteren (dat zou een actie van de deelnemer zijn), maar blijft iets voor

wat doet de kin in deze beweging: gaat het hoofd passief naar de borst toe?

Bij het naar voren rollen van het lichaam, blijft het hoofd iets achter

wat doet de kin in deze beweging: gaat het hoofd passief van de borst af?

Stop ermee en neem waar hoe het lichaam ligt en ademt

hoe reageert het ademen op deze impuls?

Vraag: "hoe voelt dit voor je?"

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