

### 36. Tweetal zijlig, rollen, hoofd, bovenste tandrad

---

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	de begeleider zit achter de deelnemer en benoemt 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
Zeg 'ik leg nu een hand op de onderste ribben en een hand op het schouderblad'	neem de tijd, maak het jezelf gemakkelijk, laat beide handen passief op de onderlaag rusten
Vraag 'kunt u dit hebben?'	
Rol de ribbenkast iets naar voor en weer terug, rol iets naar achter en weer terug;	neem waar hoe het rollen gaat, waar spanning voelbaar is en hoe het ademen gaat
Herhaal dit een paar keer	
Rol iets naar voren, blijf daar en zeg 'adem gewoon door'	voel met je hand wat er gebeurt in de ribben tijdens het ademen
Rol terug naar het midden en rol door naar achter, blijf daar en zeg 'adem gewoon door'	voel met je hand wat er gebeurt in de ribben tijdens het ademen
Herhaal dit en vraag 'vergelijk beide posities, maakt het wat uit voor het ademen?'	let op de vormverandering van de ribbenkast bij in- en uitademen
Kom terug in het midden en volg de adembeweging	hoe verloopt de adembeweging? welke richtingen zijn voelbaar? neem de tijd en volg passief wat er gebeurt
Vraag 'hoe lig je nu? valt je iets op?'	benoem nogmaals de raakvlakken van de zijkant van het lichaam op de onderlaag: voet, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, romp, schouder, arm, hoofd
Verplaats dan de hand die op het schouderblad ligt meer naar de nek zodat de vingers over de schouder liggen en de duim naast het schouderblad	
Rol opnieuw en maak de koppeling: uitademen en naar voren rollen, let op wat het hoofd doet, zeg eventueel 'kijk wat omhoog' of 'kin gaat van de borst af'	maak de beweging met beide handen, de hand op de onderste ribben gaat tegelijkertijd naar beneden, naar binnen en naar achteren, de hand op de bovenrug gaat naar voren;

Rol op de inademing terug naar het midden;

doe dit een paar keer

Rol opnieuw en maak de koppeling: inademen naar achter rollen,

let op wat het hoofd doet, zeg eventueel

'kijk richting borst' of 'kin naar de borst toe'

Rol op de uitademing terug naar het midden

doe dit een paar keer

Rol opnieuw en maak de koppeling met inademen naar achter, rol terug naar het midden door naar voren met uitademen

Doe dit een paar keer

Neem even de tijd en laat opnieuw de onderkant voelen

Rol opnieuw met inademen helemaal naar achter en met uitademen helemaal naar voren, let op de beweging van het hoofd, heeft het rollen van de ribbenkast ook effect op de stand van het hoofd?

Kom terug in het midden en volg het ademen

Stop ermee, laat deelnemer terug komen op de rug, zitten en staan

het is een driedimensionale beweging

maak de beweging met beide handen, de hand op de onderste ribben gaat tegelijkertijd omhoog en naar achter, het helpt de ribben mee omhoog te gaan, de hand bij de nek gaat naar achter

hoe verloopt de adembeweging? welke richtingen zijn voelbaar, is er een drie dimensionale beweging voelbaar? volg wat er gebeurt

vergelijk het ademen, volg de drie richtingen van de adembeweging, wat doen de ribben en vraag 'hoe ademt het nu?'

vergelijk stand, houding, gewicht, adem

---