

38 Zit of stand, schouders optrekken

De deelnemer zit op een kruk met horizontale zitting, de voeten voor de knieën, plat op de grond, de handen op de dijbenen en recht naar voren kijkend, of staat rustig op beide voeten

voel hoe je zit/staat, voel de voeten op de grond, de rug betrekkelijk rechtop, niet overstrekt

Stap 1. Trek beide schouders op, recht omhoog in de richting van de oren, stop met optrekken en laat de schouder ontspannen zakken, til ze dan weer op, enzovoort

trek de schouders recht omhoog op, niet naar voren en niet naar achteren, en laat ze recht naar beneden zakken, niet naar beneden trekken, maar laten zakken

Doe het niet te langzaam, houd een rustig tempo aan

ga hier mee door, houd dit vol, een keer of vijf

Stop daarmee en laat de schouders hangen

Stap 2. Doe hetzelfde opnieuw, in een rustig tempo, en houd dit vol

kijkt het hoofd omhoog als je de schouders optrekt of blijft het naar voren gericht?

Let op het hoofd

trek je de schouders op met in- of met uitademen?

Doe het ongeveer in het ademtempo

Stop ermee en laat beide schouders rusten

Stap 3. Trek beide schouders hoog op, richting oren en houdt ze daar, opgetrokken

adem gewoon door, voel de ribben bewegen met in en met uitademen, een keer of vijf

Herhaal dit, totdat de ribben duidelijk voelbaar bewegen

houd het hoofd naar voren gericht

Optie. Als het uitademen kleiner of moeizamer is dan inademen, blaas dan een paar maal hoorbaar door licht getuile lippen uit

voel de extra uitadembeweging in de ribben als gevolg van het licht blazen

Optie. Als het uitademen kleiner of moeizamer blijft dan inademen, vraag dan de begeleider de handen tegen de ribben aan de rugzijde te leggen en de uitadembeweging te volgen en/of iets te versterken

Stop ermee en laat de schouders rusten

wat valt op? hoe ademt het in en uit?

Stap 4. Trek beide schouders op, tot halverwege de vorige hoogte, houd de schouders hoog en adem door, bewust in en uitademen, 4-5 keer	niet diep of groot gaan ademen, maar voel dat je doorademt, voel de beweging in de ribben
Let goed op, hier gaat het om: trek de schouders iets hoger op tijdens uitademen, en laat de schouders weer iets terugzakken bij inademen	houd de aandacht erbij en let op hoe het voelt om de schouders iets op te trekken tijdens uitademen
Ga hiermee door	de ribben maken een tegenovergestelde beweging (zakken) aan de schouders (optrekken), zodat de twee duidelijk te onderscheiden zijn.
Stop ermee en laat de schouders zakken en rusten	wat valt op? hoe ademt het, hoe is de borst?
Herhaal de vorige stap	let op de inademing als de schouders zakken, hoe voelt dit aan, is het moeilijk en vreemd of is het een gevoel van 'laten vullen'
Stop ermee en laat de schouders zakken	
Voel hoe je zit/staat, hoe is de borst en het ademen, hoe is de rug, hoe voelen de schouders	voeten? handen en armen? stand van hoofd?

In deze instructie wordt het optrekken van de schouders en het inademen bewust uit elkaar getrokken en daarmee de vaste koppeling tussen beide beïnvloedt. Dit is een belangrijke stap in geval van een gespannen adempatroon of een grote gespannenheid in het algemeen, maar het is niet altijd direct te realiseren. In geval van een proefbehandeling bij nek – schouderklachten is het de moeite van het onderzoeken waard, of het mogelijk is. Bij mensen in een rolstoel kan het helpen om te ervaren dat ze zitten op het zitvlak, zich laten rusten en makkelijk te ademen. Wanneer iemand erg geschrokken is kan het helpen om de schrik ervaring te relativeren en te ontkoppelen van de schrik respons: schouders optrekken. In alle gevallen is het zaak te onderzoeken in hoeverre het een gewoonte is en in hoeverre het een reactie is op een bijzondere situatie.

Eerst trekken de schouders op en ze worden weer losgelaten, recht omhoog en omlaag, om te voelen hoe deze beweging is. In stap 2 wordt dit opnieuw gedaan, in een rustig tempo en doorgaand. De aandacht wordt gevestigd op 1^e de stand van het hoofd en 2^e de koppeling aan ademen.

Als er een voorkeur is voor optrekken met inademen en met omhoog kijken, dan wordt deze in stap 3 gerelativeerd. De schouders blijven hoog, maar het ademen gaat gewoon door en het hoofd blijft naar voren gericht. Let op de uitadembeweging van de ribben. Door te voelen dat dit gebeurt, en eventueel te versterken door hoorbaar uit te blazen, of doordat de