

## 44 Zit, hoofd op/neer

---

Zit op een stoel met een horizontale vlakke zitting, met ruimte achter de rug, de voeten plat op de grond, kijk recht naar voren	de handen liggen los op de dijbenen, die ongeveer horizontaal zijn. Zoek zo nodig een stoel of kruk van een betere hoogte
Buig het hoofd en kijk naar beneden, ongeveer naar de knieën, en weer terug naar voren, een aantal malen	doe dit in een rustig, ongehaast tempo
Stop ermee, kijk recht naar voren	vergelijk het zitten
Buig het hoofd naar beneden en terug, opnieuw een aantal malen	vergelijk hoe dit gaat
Laat het hoofd nu beneden, blijf daar en adem door	hoe zit dit, hoe ademt dit?
Richt het hoofd weer op, buig het en beweeg het een paar keer op en neer	vergelijk hoe dit gaat
Stop ermee, kijk recht naar voren	vergelijk het zitten
Leg de vingers van een hand tegen het borstbeen, met de vingertoppen bij het halskuiltje. Breng het hoofd op en neer, een aantal malen.	wat gebeurt er met het borstbeen als het hoofd buigt?
Laat het hoofd nu beneden, blijf daar en adem door	hoe zit dit, hoe ademt dit?
Richt het hoofd weer op, buig het en beweeg het een paar keer op en neer	vergelijk hoe dit gaat
Stop ermee, kijk recht naar voren, laat de vingers tegen het borstbeen liggen	vergelijk het zitten en het ademen. hoe zijn de schouders? hoe staat het hoofd? hoe voelt het zitvlak? is er beweging in het borstbeen te voelen met het ademen?
Buig het hoofd opnieuw naar beneden en terug, in een heel rustig tempo, ongeveer het tempo van het ademen, een aantal malen	welke koppeling treedt op? Buigen met inademen of buigen met uitademen?
Richt het hoofd op, adem in en uit en bij de volgende uitademing buig het hoofd naar beneden, richt het op bij inademen en doe dit een paar maal	hoe gaat dit?

Stop ermee, kijk recht naar voren, leg de hand terug op het bovenbeen

Buig het hoofd en richt het weer op, in een wat sneller tempo dan het ademen,

Ga daarmee door en voel waar het gewicht in het zitvlak heen gaat met buigen en oprichten van het hoofd

Breng het hoofd op en neer, nu in een langzamer tempo, gekoppeld aan het ademen. Buig met uitademen en voel de beweging van het borstbeen

Stop ermee, kijk recht naar voren

Beweeg het lichaam een heel klein beetje naar voren en achteren, een paar maal

Beweeg ietsje naar achteren, buig het hoofd, en adem uit; richt het hoofd op, kom terug naar het midden en adem in, een paar maal

Stop ermee, kijk recht naar voren

Kom even staan, loop eventueel wat

Blijf even stil staan, breng het hoofd naar beneden en weer terug

Kom weer zitten, kijk recht naar voren, laat het hoofd niet hangen

Leg een hand tegen het borstbeen, met de vingertoppen bij het halskuiltje

Wanneer deze beweging in het borstbeen aanwezig is, en alles voelt in orde, ga dan door met de volgende ronde

Volg met de hand en de aandacht het lichtjes heffen en dalen van het borstbeen met in- en uitademen. Houd het hoofd stil, blijf recht vooruit kijken

vergelijk het zitten en ademen

let op het zitvlak en het gewicht in de zitbeentjes

gaat het gewicht naar voren of naar achteren met het buigen?

welke beweging is nu voelbaar in het zitvlak met buigen?

vergelijk het zitten en ademen

voel de verschuiving van het gewicht in de zitbeentjes

hoe voelt dit?

vergelijk het zitten en ademen

hoe is de rug, het hoofd, de schouders? hoe voelt het en ademt het?

wat gebeurt er in het borstbeen? met het gewicht in de voeten?

is er adembeweging te voelen? komt het borstbeen iets omhoog met inademen, en zakt het iets met uitademen? dat is de natuurlijke en functionele adembeweging, voel of die aanwezig is

zo niet, herhaal dan het voorgaande of stop ermee en kom er later op terug

adem gewoon, niet sterker, of dieper, maar de borst mag duidelijk voelbaar meedoen met het ademen. let op dat er korte pauzes zijn na uit- en inademen, niet gehaast

Let nu op, breng met de volgende **uitademing** het hoofd een beetje **omhoog**, een paar centimeter; breng het hoofd terug en kijk met het inademen weer recht naar voren

Herhaal dit en let er goed op dat het borstbeen werkelijk zakt met uitademen

Ga hiermee door, makkelijk en rustig, en let nu ook de onderrug en het zitvlak

Ga hiermee door, als het goed gaat (zo niet stop dan even) en let nu op de kaken en mond; laat de kaken iets van elkaar komen als het hoofd omhoog gaat, open de mond iets en sluit de kaken weer bij terugkomen

Ga door en blijf de eerstvolgende keer na uitademing in deze houding zitten

Kom weer terug, blijf stil zitten

Kom staan

Neem even pauze en ga dan door met 'zit, op/neer' of stop er helemaal mee

wat doet dit op de ademhaling? versterkt deze beweging het uit- of inademen, en de beweging van het borstbeen?

zorg dat het borstbeen niet toch iets opkomt of vast gaat zitten door het hoofd omhoog te brengen

wordt de onderrug iets ronder met uitademen, en gaat het gewicht iets naar achteren?

hoe gaat de inademing? let erop werkelijk terug te komen, het gewicht terug naar het midden en het hoofd recht naar voren? is het heffen van het borstbeen duidelijk? wat doet dat op het ademen?

adem gewoon in en uit, voel waar in het lichaam adembeweging aanwezig is en in welke richting het beweegt met in- en uitademen

wat valt op?

wat valt op?