

45 Tweetal, zit, handen op schouders, bovenste ribben optrekken

De deelnemer zit op een stoel met een horizontale vlakke zitting, met ruimte achter de rug, de voeten plat op de grond, de handen op de dijbenen

de handen liggen los op de dijbenen

Zeg: ik leg nu beide handen op je schouders, kun je dat hebben, druk ik niet te zwaar?

voel hoe dit zit, houd het even vol

Leg beide handen, heel losjes, op de schouders

de duimen liggen achterop, de vingers liggen languit, voorop, over het sleutelbeen heen

Concentreer je op het gevoel in de vingers, voel je schouders, de sleutelbeenderen en de ribben, apart van elkaar

dus je differentieert je gevoel, je subjectieve waarneming. je hoeft het niet voor te stellen, te verbeelden, de structuren zijn er echt!

Voel met de vingers, of je adembeweging van de bovenste ribben kunt voelen

dit kan even duren, maak geen haast, de deelnemer moet er toch wennen

Vraag opnieuw: kun je dat hebben, druk ik niet te zwaar?

als je teveel druk geeft, volgens de ervaring van de deelnemer, maak de handen dan een stuk lichter, en vraag: hoe is het nu?

Voel goed dat de vingers over het sleutelbeen liggen en dat ze verder uitsteken over de ribben

Neem de ademhaling van de deelnemer waar, en voel of je hetzelfde ritme kunt voelen met de toppen van je vingers, dit is stap 1

Als de deelnemer dit niet voelt, versterk dan de adembeweging iets met lichte druk naar beneden met uitademen en loslaten met inademen

vraag: hoe is het nu?

Als je de ribben voelt bewegen, volg dit dan even, enkele minuten

als je niet te zwaar drukt, maar je handen volgen het ademritme, dan voelt het prettig of op z'n minst acceptabel voor de deelnemer

Als dit duidelijk is en je kunt het even volhouden, dan wordt het tijd voor stap 2

Zeg: ik ga nu zacht meedrukken en loslaten

De beweging van de ribben volg je nu actief, met zachte druk en trek

het loslaten voelt eerst aan alsof je niets doet, maar je voelt toch een kleine beweging in de schouders, alsof ze iets openen en omhoog gaan, de ribben stijgen iets en komen wat op

Je kunt iets trekken, door je hand iets te laten kantelen en de pols iets naar beneden te brengen

Doe dit een poosje en vraag hoe het gaat en voelt

Als dit duidelijk is en jullie kunnen het even volhouden, dan wordt het tijd voor stap 3

Zeg: nu ga ik het overnemen en ik wil vragen om dat volgen, is dat in orde?

de deelnemer moet weten dat hij/zij jouw druk/trek volgt en toelaat

Nu is het moment om wat te spelen

Probeer eens uit in hoeverre de deelnemer echt kan volgen wat je doet

Begin met wat extra trek te geven en vergroot dit langzaam

gaat de deelnemer mee, en ademt hij/zij wat dieper in en wat hoger

Laat dit los en geef een beetje druk

gaat de deelnemer mee, en ademt hij/zij meer uit en zakt de borst wat meer in

Wissel dit wat af en vraag hoe beide toestanden bevallen

Versterk dan de trek iets meer en kijk of de deelnemer dit volgt, doordat hij/zij de rug wat strekt en meer een hoge borst opzet

Wissel weer af en laat het opstrekken en inzakken van de borst goed voelen

Versterk dan de trek verder en laat de polsen verder zakken, waardoor je de deelnemer uit nodigt de hoge borst ademhaling te doen, maar zonder dat het 'hijgen' wordt

de borst komt zo maximaal op en naar voren waarbij de rug rechter wordt, de nek strekt en het hoofd meer naar achter komt

Het is een hele ervaring zo hoog in te ademen, dus laat de deelnemer even bekomen, en vraag na enige tijd hoe het voelt

Hoe zit het nu, hoe ademt het, hoe voelt
het?
