

45 tweetal, zit, hoofd voorover, ribben drukken

stap 1

Zit gemakkelijk op een kruk en beweeg langzaam naar voren achteren
Neem de tijd voor deze stap, de beweging van de rug is bij voorkeur duidelijk, de begeleider mag best wat directief zijn
Ga naar voren en langzaam terug naar achter, en wees heel bewust wanneer je het midden passeert en je dus precies over het punt gaat dat je echt in het midden zit

stap 2

Leg de handen tegen de ribben, ongeveer in het midden en volg de beweging
Let vooral op de uitademing
Bespreek de ervaring, als het duidelijk is dan kunnen we overgaan naar stap 3

stap 3

Druk stevig met beide handen inwaarts en voel dat de ribben meegeven
Herhaal deze stappen 1 – 3 een paar maal, zeker drie keer
Door de beweging af te wisselen (hoofd voorover) met rechtop zitten, krijgt de deelnemer het besef dat rond zitten een houding is die niet alleen door het hoofd bepaald wordt maar in feite door de gehele rug

stap 4

De rug laten inzakken en breed laten worden door de inademing toe te laten

Druk heel stevig met beide handen de rug en ribben inwaarts met uitademen en laat de druk vieren met inademen
Door de herhaling wordt het een beweging, die vanzelf gaat (inzakken met inademen en rond zitten)

stap 5

Het hoofd ondersteunen met voorover laten gaan en voelen dat het zwaarder wordt doordat de rug ronder wordt
De deelnemer even laten zitten, zodat hij goed voelt hoe hij zit

optie

deze zithouding volhouden, de nek laag houden met een hand, met de andere hand het voorhoofd ondersteunen en helpen overeind te komen, zonder dat de (boven)rug opstrekt

leg een hand op het hoofd en draai het zachtjes links en rechtsom, zeg tegen de deelnemer dat deze het toelaat en beproef de vrijheid van bewegen, bespreek dit samen

stap 1

neem de tijd om waar te nemen of en hoe de onderrug, naar achteren, rond wordt en naar voren weer strekt
als de onderrug niet rond wordt, zorg ervoor dat de deelnemer dit wel doet, door bijv de hand op het midden van de rug te leggen of te zeggen dat dit de bedoeling is
de begeleider mag best wat directief en vertellen wat de deelnemer voelt, want voelen dat je het midden passeert is hetzelfde als aangeven of vragen dat je op dit punt bent en waarneemt dat je in balans zit

stap 2

is het de deelnemer duidelijk dat de ribben smaller worden tijdens uitademen?
De bedoeling is deze beweging sterk te benadrukken, door stevige druk met de handen, inwaarts

stap 3

Als dit lukt en de begeleider voelt niet dat persoon weerstand biedt of protesteert, dan kunnen we doorgaan
Laat tussendoor de deelnemer steeds terugkomen in de normale houding, het hoofd weer optillen en niet steeds maar voorover houden

stap 4

De inwaartse druk laten vieren waardoor de ribben terugveren naar hun oorspronkelijke stand, dit bevordert de inademing
Herhaal dit een aantal keren

stap 5

Dit is de kern van de beweging, de rug verbreden en in laten zakken, waardoor het hoofd natuurlijkerwijze voorover zakt

optie

In de ronde zithouding het hoofd toch rechtop zetten, waardoor het werkelijk balanceert op de wervelkolom, dus het is nu makkelijk om naar links en rechts te draaien, voel dat het hoofd werkelijk rechtop staat en recht vooruit kijkt

optie

zet een hand tegen het achterhoofd en druk er zachtjes tegenaan, met de duim en wijsvinger gespreid

geef nu lichte druk opwaarts, afwisselend met geen druk, vraag de deelnemer of dit gevoeld wordt

optie

Vraag of de deelnemer gehoor wil geven aan de druk, en langzaam omhoog komen en dan weer inzakken

zodat het duidelijk wordt dat opstrekken mogelijk is zonder de rug te verstrakken en dat het hoofd op welke hoogte dan ook, vrijelijk kan draaien