

9. Handgreep, zit, handen om onderbenen

De deelnemer zit op een vlakke kruk of op een stoel met een vlakke, horizontale zitting en heeft een aantal malen met de handen rond de knieën gecirkeld. De beweging is groter geworden. De deelnemer zit voorovergebogen met de handen om de onderbenen

Sta opzij van de deelnemer, leg een hand tegen de onderrug en een hand op het achterhoofd

Geef de instructie: duw zacht met beide voeten, zet je wat af zonder je van de kruk te willen schuiven, alsof je het bovenlichaam naar achter duwt, en zonder dat de handen omhoog schuiven

Doe dit even, stop ermee en herhaal het totdat het makkelijker gaat

Herhaal dit en help de deelnemer bij het vinden van de precieze richting van de beweging

Kijk goed wat er precies gebeurt, welke beweging is er, waar loopt dit minder makkelijk en lijkt het vast te zitten

Stel je voor hoe het zou voelen als die beweging bij jouzelf minder makkelijk loopt, waar zou het dan vast zitten? Wat zou je kunnen doen om het los te laten worden?

houd met de handen de onderbenen vast en laat het hoofd hangen, de voeten staan duidelijk vóór de knieën

voel of de onderrug iets bollter wordt. komt de duwkracht werkelijk aan in het bekken, zodat dit iets achterover rolt en de rug ronder wordt?

voel of het hoofd laag blijft of iets zakt. Als de rug werkelijk wat ronder wordt dan zakt het hoofd iets, tenzij de kracht van de beweging groot is en de actie ook tot aanspannen van nek en schouders leidt

Bijvoorbeeld:

- druk wat zachter, met minder kracht
- ga iets omhoog met het bovenlichaam, zodat heupen minder flecteren en er meer bewegingsruimte ontstaat
- voel de richting waarin je beweegt, dat is horizontaal naar achter
- laat het hoofd hangen, laat de armen hangen; beweeg de schouderbladen iets naar elkaar toe en laat weer los, een paar keer; evt. handen op schouderbladen leggen en/of laat hoofd zakken als de schouderbladen loslaten
- adem een paar maal door in deze houding en voel dat de onderrug breder wordt en zich 'vult' met inademen; zoek de houding van het bovenlichaam waarin je de

rugbeweging het duidelijkst
voelt

Stel je voor, van opzij kijkend, dat het bekken
een 'wiel' is, dat naar achter kan rollen

De onderrug volgt deze rol beweging en komt
iets omhoog, vanuit het bekken. De rug komt
niet als geheel omhoog, bovenrug en hoofd
blijven laag

optie

contrasteer een paar keer het heffen
van het hoofd en het opstrekken van
de rug, met het afzetten met de
voeten. Voel het verschil. Wat doe je
dus *niet*, met het duwen van de
voeten?
