

Overzicht van de instructies

- 1 Aandacht verzamelen
- 2 Uitdrukking gezicht
- 3 Ogen links/rechts
- 4 Hoorbaar ademen: uitademen
- 5 Hoorbaar ademen: in- en uitademen
- 6 Kaken, tong, hals
- 7 Tijd, ruimte, lucht genoeg
- 8 Spanning volgen
- 9 Inademen naar de voeten
- 10 Inadempauze
- 11 Ruglig, aandacht onderkant
- 12 Hoofd rollen
- 13 Ruglig, voeten optrekken
- 14 Kortlig, knieën open en dicht
- 15 Ruglig, knieën openen
- 16 Ruglig, beenspieren
- 17 Ruglig, bekken schommelen
- 18 Kortlig, voeten trekken/duwen
- 19 Kortlig, onderbenen op stoel
- 20 Kortlig, knieën voor borst
- 21 Kortlig, trekken/duwen op ademritme
- 22 Ruglig, armen zijwaarts
- 23 Ruglig, stand hoofd
- 24 Kortlig, voeten lichter, zwaarder
- 25 Tweetal, rug, wervelkolom houden, schommelen
- 26 Tweetal, onderrug voelen
- 27 Tweetal, rug, voeten trekken, duwen
- 28 Lig, omdraaien
- 29 Buiklig, onderbenen op
- 30 Tweetal, buiklig, onderrug voelen
- 31 Zit, stand voeten
- 32 Zit, voeten drukken
- 33 Zit, knieën open/dicht
- 34 Zit, bevrozen
- 35 Zit, benen wrijven
- 36 Zit, zitten
- 37 Zit, voor/achter
- 38 Zit, links/rechts
- 39 Zitten, hoofd links/rechts
- 40 Zitten, staan
- 41 Tweetal, zit, lendenadem
- 42 Tweetal, zit, gewicht links/rechts
- 43 Tweetal, zit, hoofd links/rechts
- 44 Tweetal, zit, hoofd begeleiden, voor/achter
- 45 Stand, staan
- 46 Stand, gewicht verschuiven
- 47 Stand, rustadem
- 48 Stand, voor/achter met adem
- 49 Stand, doorzakken
- 50 Stand, handen tegen muur
- 51 Stand, benen wrijven
- 52 Stand, één been zwaaien
- 53 Stand, armen zwaaien
- 54 Stand, benen/borst wrijven
- 55 Stand, drie richtingen, armen op
- 56 Tweetal, stand, adem begeleiden
- 57 Tweetal, stand, handen tegen muur

Formulier 6-2

| introductiecursus ontspanningsinstructie | evaluatie per deelnemer | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | d | v | w | d | v | w | d | v | w | d | v | w |
| o aandacht verzamelen | | | | | | | | | | | | |
| o uitdrukking gezicht | | | | | | | | | | | | |
| 1 hoorbaar uitademen | | | | | | | | | | | | |
| 2 hoorbaar uit- en inademen | | | | | | | | | | | | |
| 2 inademen, naar voeten toe | | | | | | | | | | | | |
| o ruglig, hoofd rollen | | | | | | | | | | | | |
| o ruglig, voeten optrekken | | | | | | | | | | | | |
| 1 kortlig, voeten trekken, duwen | | | | | | | | | | | | |
| o buiklig, onderbenen op | | | | | | | | | | | | |
| o zit, stand voeten | | | | | | | | | | | | |
| o zit, benen wrijven | | | | | | | | | | | | |
| 1 zit, voor/achter | | | | | | | | | | | | |
| 1 zit, links/rechts | | | | | | | | | | | | |
| 1 zitten/staan | | | | | | | | | | | | |
| o stand, staan | | | | | | | | | | | | |
| o stand, gewicht verschuiven | | | | | | | | | | | | |
| o stand, rustadem | | | | | | | | | | | | |
| 1 stand, voor/achter met adem | | | | | | | | | | | | |
| 1 stand, doorzakken | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

doen: uitvoering is
 makkelijk = +, matig = 0, moeilijk = -
 verschil voelen: verandering is
 duidelijk = +, onduidelijk = 0, geen = -
 waardering: ervaring is
 prettig = +, gemengd = 0, onaangenaam = -

Individueel verslag van vier sessies

Naam

M/V jaar

Probleem

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Dd: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instructie en handgrepen | d | v | w | o | e | d | v | w | o | e | d | v | w | o | e | d | v | w |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VOER | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- d doen + lukt goed, makkelijk
- o onduidelijk, matig, beperkt
- lukt niet

- o oefent + ja, het komt ervan
- o moeilijk, onregelmatig
- nee, lukt niet

- v voelen + ervaring concreet, duidelijk
- o onduidelijk
- geen concrete ervaring

- e effect + concreet, positief, duidelijk
- o gemengd, wisselend, geen effect
- onprettig

- w waarde + aangenaam, positief
- o gemengd, neutraal
- onprettig, negatief, eng

Ingang

- o ja o onduidelijk o nee

Effect op probleem

- o over o sterk beter o licht beter
- o geen o slechter

Proces

Conclusie

- o doorgaan o stop, nl...

Beperkende voorwaarden

1 Aandacht verzamelen

let op de omgeving: temperatuur, licht, tocht, geluid, reuk

stoort iets? zo ja, laten we er iets aan doen als het kan, anders accepteren

let op de ruimte: ramen, deuren, je plaats in de ruimte, andere mensen

waar heb je je plaats gevonden?

trek de aandacht terug uit de omgeving

laat de omgeving voor wat het is

breng aandacht bij je lichaam, *neem de tijd om te voelen hoe het ermee is*

probeer niet te ontspannen, laat de aandacht dwalen door het lichaam

[vervolg desgewenst met andere instructies]

[bijvoorbeeld 'spanning volgen', 'aandacht onderkant', 'hoofd rollen', 'uitdrukking gezicht']

rol het hoofd, open ogen, kijk rond en neem omgeving waar

hoe komt de omgeving op je over?

beweeg, rek, strek, gaap, kom zitten en staan

hoe sta je?

2 *Uitdrukking gezicht*

voel de spanning van het gezicht, met de aandacht langsgaan hoe het gezicht nu is, zonder te ontspannen

let op ogen, wangen, mond, kaken

blijf het gezicht waarnemen, alsof je van binnenuit voelt hoe het is, zoals wanneer je een masker op hebt

welke uitdrukking heeft het gezicht?

let op de ogen, voel de binnenooghoeken en de buitenooghoeken

voel hoe de ogen zijn, welke spanning ze hebben, volg dan de randen van de oogkassen van de binnenooghoek naar de buitenooghoek

voel de afstand tussen de buitenooghoeken, maak die afstand kleiner, door de ogen iets samen te knijpen, laat dit los en voel het verbreden van die afstand

wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?

herhaal dit een keer

voel de lippen, die op elkaar liggen, en de mondhoeken

hoe stevig liggen de lippen tegen elkaar?

laat afstand tussen de mondhoeken wat groter worden, alsof het begin van een glimlach ontstaat

wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?

breng de lippen nu stevig samen, knijp de mond wat toe

wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?

ontspan de lippen weer, laat de mondhoeken iets uiteen komen en ook de buitenste ooghoeken wat breder worden

vergelijk eens hoe dit aanvoelt

knijp de ogen iets samen, breng de lippen samen en knijp de mond wat toe

hoe is de ademhaling en de uitdrukking van het gezicht?

laat de spanning los, voel de buitenste ooghoeken wat verbreden en de lippen het begin van een glimlach maken

vergelijk hoe dit aanvoelt

blijf zo even, zonder te forceren

hoe is de stemming nu, de aandacht, het lichaam, de adem?

stop ermee en laat de gewone uitdrukking terugkomen

vergelijk

3 Ogen links/rechts

voel de spanning van het gezicht, de uitdrukking van het gezicht

let op de ogen

draai de ogen naar één kant, kijk naar één kant, zover dat de toename van spanning rond de ogen duidelijk voelbaar wordt

houd deze stand en spanning even aan

stop met deze inspanning, laat de spanning los

neem de tijd om te voelen hoe de ogen nu in de kassen liggen

[herhaal dit twee keer]

[herhaal hetzelfde naar de andere kant, ook 3 keer]

let op de uitdrukking en de spanning van het gezicht

let op het gevoel van het lichaam, de ademhaling, de aandacht, de stemming

voel eens hoe de ogen in de oogkassen liggen

je brengt de oogspiertjes bewust en opzettelijk in hogere spanning, door de ogen naar een kant te draaien

neem goed waar welke moeite het kost, (adem gewoon door)

merk op dat de spanning afneemt en dat de ogen vanzelf naar het midden terugkomen; breng de ogen niet terug, maar laat ze vanzelf terugkomen

laat de ogen stilliggen

vergelijk met het begin

zijn er veranderingen merkbaar?

4 Hoorbaar ademen: uitademen

| | |
|--|--|
| in ruglig, neem de tijd om te voelen hoe je ligt | neem de drukpunten aan de achterkant waar |
| leg een hand losjes op de buik, de elleboog op de grond rustend, iets van het lichaam af | laat de hand voelen hoe het lichaam beweegt met ademen; adem niet dieper of meer met de buik, volg de beweging |
| adem rustig, gewoon door de neus, in, blaas de lucht zachtjes door licht getuite lippen uit, met een 'ff'-geluid | niet hard blazen, niet helemaal leeg |
| adem weer gewoon, rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit | |
| herhaal dit 5 tot 6 maal | |
| lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, neem de tijd om te voelen hoe het lichaam uit zichzelf verder ademt | vergelijk de adembeweging met het begin: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger? |
| wanneer het ademen weer vanzelf gaat, herhaal het hoorbaar uitblazen 5-6 keer en stop er weer mee | |
| lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, totdat het ademen weer z'n ritme heeft | voel hoe de adembeweging reageert op de directe beïnvloeding: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger? |
| herhaal hoorbaar uitademen nog een maal, eventueel samen met hoorbaar inademen | |
| lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus | hoe gaat het ademen nu vanzelf verder, vergeleken met het begin van de oefening? |
| voel de achterkant van het lichaam en rol het hoofd een paar maal naar links en rechts | vergelijk het gevoel van zwaarte en de plaatsen van druk |
| kom zitten en staan | hoe sta je? |

5 Hoorbaar ademen: in- en uitademen

adem rustig, gewoon door de neus in, blaas de lucht zachtjes door licht getuite lippen uit, met een 'ff'-geluid

niet hard blazen, niet helemaal leeg

houd de lippen in deze stand, adem in door de lippen met hetzelfde 'ff'-geluid

langzaam en rustig de lucht naar binnen laten stromen, hoorbaar, gelijkmatig

herhaal dit 5 tot 6 keer

adem in met een duidelijk, maar zacht geluid; laat het hele lichaam vullen met inademen; adem in, in, in

lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, neem de tijd om te voelen hoe het lichaam uit zichzelf verder ademt

vergelijk de adembeweging met het begin: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger?

6 Kaken, tong, hals

let op de mond, lippen en kaken

laat de lippen zacht tegen elkaar en de tanden en kiezen iets van elkaar komen

klem de kaken op elkaar, niet te hard, maar voldoende om de spanning in het hoofd te voelen, houd dit even en laat de kaken los

voel dat de tanden en kiezen elkaar daarna niet raken

[herhaal dat twee of drie keer]

beweeg de onderkaak langzaam een beetje naar links en rechts, een keer of vijf

stop ermee en laat de onderkaak terugkomen in het midden

voel de mond, lippen, kaken en tong

beweeg de onderkaak weer een keer of vijf heen en weer

vergelijk met de eerste keer

stop ermee

voel de mond en de tong in de mond

breng langzaam de onderkaak iets naar voren en laat de kaak weer terugkomen, vijf keer

beweeg de kin wat naar voren, alsof de onderkaak uitschuift, stop met uitschuiven en laat de onderkaak vanzelf terugzakken, voel de tong los in de mond liggen

houd de lippen zacht tegen elkaar en beweeg de kaken iets uiteen, alsof de onderkaak opent en naar beneden komt, zonder dat de lippen van elkaar komen, en laat de kaak weer terugkomen, een keer of vijf

houd de onderkaak geopend, adem een paar maal door, laat de onderkaak terugkomen en adem een paar maal

hoe gaat het ademen in deze twee standen van de onderkaak?

rol of draai het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het weer stilliggen

voel de uitdrukking van het gezicht, de stand van het hoofd, de spanning in de hals en nek

open en sluit de onderkaak rustig een paar maal, ongeveer op het tempo van het ademen

welke koppeling tussen ademen en kaak openen ontstaat er?

open de onderkaak, met de lippen nog steeds op elkaar, tijdens inademen en laat de onderkaak terugkomen met uitademen, vijf keer

hoe ademt het lichaam met deze koppeling?

adem ten slotte rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit, voel wat de kaak en tong doen tijdens uitblazen, ontspan ze helemaal en adem rustig door de neus in

doe dit een keer of vijf en merk goed op wat er eigenlijk gebeurt in de hals, tong, kaken en mond, wanneer je actief uitblaast, laat elke inspanning daarbij los en wacht dan op de inademing

stop ermee

vergelijk de spanning rond mond en hals

7 Tijd, ruimte, lucht genoeg

| | |
|--|---|
| volg het verloop van het ademen | volg de inademing, het einde van de inademing en de omslag naar het begin van uitademen, de uitademing, de rust na uitademen en de omslag naar inademen |
| zeg tegen jezelf 'er is tijd genoeg om in te ademen' tijdens 5-6 ademdeugen | er is geen haast, er is tijd genoeg om rustig in te ademen |
| stop ermee | vergelijk het patroon van het ademen met het begin |
| zeg tegen jezelf 'er is lucht genoeg om in te ademen' tijdens 5-6 ademdeugen | er is geen reden voor luchttekort, er is meer dan genoeg lucht |
| stop ermee | vergelijk het patroon van het ademen |
| zeg tegen jezelf 'er is ruimte genoeg om te ademen' tijdens 5-6 ademhalingen | er is geen reden voor benauwdheid, ademen gaat gemakkelijk, er is ruimte genoeg in het lichaam, laat de adem zijn ruimte zelf vinden |
| stop ermee | hoe verloopt het ademen nu? |
| zeg tegen jezelf 'ademen gaat vanzelf' tijdens ongeveer 5-6 keer ademen | zeg tegen jezelf 'ik hoef geen moeite te doen, mijn lichaam ademt vanzelf', als je moeite doet, stop daar dan mee |
| stop ermee | hoe verloopt het ademen nu? |
| kies de formulering die het duidelijkst en meest aangenaam verschil teweegbracht, herhaal deze en stop ermee | |
| neem waar hoe het ermee is | lichaamsgevoel?, ademhaling? aandacht? stemming? |

8 *Spanning volgen*

probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door het lichaam

steeds wanneer de aandacht afgeleid raakt door iets uit de omgeving of door gedachten, breng je de aandacht terug bij het waarnemen van het lichaam

neem de tijd om te voelen wat je opvalt in het lichaam, welke signalen de aandacht trekken

denk er niet over na, verklaar het niet, maar voel zo precies mogelijk wat het is

vorm een indruk van wat de aandacht trekt, blijf erbij tot het duidelijk is

het kan prettig of onprettig zijn, sterk of zwak, beweeglijk of stil, enzovoort

laat het voor wat het is en laat de aandacht naar een volgend signaal gaan, wat nu opvalt

neem dit goed waar totdat een duidelijke indruk ontstaat

laat het los en wacht op het volgende dat de aandacht trekt

ga hier mee door

besef dat spanningen in het lichaam een zekere energie hebben, een kracht en een richting, je lichaam zit vol beweging en actie

voel de richting en volg deze met de aandacht, blijf bij elk gevoel totdat duidelijk is wat het doet, welke dynamiek het heeft

laat de spanningen hun gang gaan, volg ze, en probeer niet ze weg te krijgen of te ontspannen

laat ze zijn wat ze zijn, tekenen van een levend lichaam

adem gewoon door, glimlach een beetje en neem waar wat zich in je afspeelt

stel jezelf de vraag 'hoe is het met mij?'

laat ten slotte eens alle indrukken tegelijk binnen komen

hoe is het met het lichaam in zijn geheel? met de dingen die eerst zo sterk de aandacht trokken?

stop ermee, richt de aandacht op de omgeving, rek en strek wat, adem dieper, gaap eens en beweeg het lichaam wat

hoe is het met je?

9 Inademen naar de voeten

rustig, voel de beide benen

alsof je inademt naar de benen toe

tijdens inademen, houd de aandacht bij de benen,
tijdens inademen: ga in gedachten langs de benen
naar beneden → heupen, bovenbenen, knieën,
onderbenen, enkels, voeten, tenen;
tijdens uitademen: blijf de benen voelen

maak de stappen zo groot of klein dat de inademtijd
geheel gevuld is; vergelijk het ademen met en zonder
de mentale voorstelling

herhaal zo vaak je wilt, stop er dan mee

vergelijk de benen en het ademen

stand, voel het gewicht van het lichaam in de voeten,
kijk recht vooruit

tijdens inademen: ga in gedachten langs de onderrug
en benen naar beneden, laat de buik los, alsof deze
naar de voeten zakt;
tijdens uitademen: blijf de benen en voeten voelen,
laat de buik wat uitstaan en trek deze langzaam in

laat de buik in één keer los;
maak de luchtstroom hoorbaar als het inademen vol
is geworden, zowel inademend als uitademend

herhaal zo vaak je wilt

vergelijk de stand en het ademen

lig gemakkelijk op de rug, met gestrekte of opgetrokken benen

volg met de hand op de buik de adembeweging

adem door de neus in en uit

let op de overgang van in- naar uitademen

adem in door de neus en blaas zacht uit, met een 'ff'-geluid, een keer of vijf en adem weer gewoon

vergelijk het adempatroon en met name de omslag na inademen

adem door de neus in, voel de buik boller worden, houd deze stand aan het eind van de inademing even, blaas dan zachtjes uit en trek de buik in, niet helemaal leeg, adem dan weer gewoon een paar maal

herhaal dit een keer of vijf, totdat het gemakkelijk gaat, adem dan gewoon, door de neus

voel de rug tegen de onderlaag, laat onnodige spanning daar los en vergelijk het adempatroon

neem de tijd om te voelen hoe het lichaam ligt en ademt; is het niet rustig genoeg, wacht dan even en stop de oefening

is het ademen rustig genoeg, adem dan in door de neus, voel de buik boller worden, houd dit aan het eind van de inademing en breng de buikwand iets verder naar buiten, blaas dan zacht uit en adem een paar maal gewoon

niet persen op de keel, de uitademing mag niet met een keelgeluid beginnen maar met geluid vanaf de lippen, gelijkmatig uitademen, niet helemaal leeg

herhaal dit een paar maal

adem gewoon door de neus

vergelijk het ademen, de ruimte in de romp

rol het hoofd naar links en rechts, een paar maal

voel de gehele rug tegen de onderlaag

kom zitten en staan

stand, houding, gewicht, schouders, hoofd

ruglig, benen lang, de armen langs het lichaam

neem de tijd om te voelen hoe het lichaam ligt

bring de aandacht bij de onderkant van het lichaam, de achterkant

let op de plaatsen waar het lichaamsgewicht voelbaar is

let op de plaatsen van druk

waar is de druk het duidelijkst? waar lijkt het lichaamsgewicht het grootst te zijn?

ga met de aandacht de drukplaatsen systematisch langs

begin bijvoorbeeld bij de onderkant, de benen

voel de druk van de hielen op de grond

voel je de kuiten, de achterkant van de bovenbenen?

bij de knieholten is er geen druk te voelen

voel je de billen, het bekken, het heiligbeen?

dit ligt vaak heel duidelijk tegen de grond aan

ga omhoog, naar de onderrug en het midden van de rug

de onderrug komt iets van de grond af, hoe groot is de afstand van de onderrug van de grond? waar komt de rug weer duidelijk tegen de grond aan?

voel de schouderbladen, de bovenarmen en ellebogen

waar is de druk het duidelijkst? waar liggen de handen?

verder omhoog, voel je dat de nek weer van de grond afkomt

het achterhoofd ligt duidelijk tegen de grond aan

ga nog eens alle plaatsen van druk langs

vorm een indruk, een beeld van de plaatsen met de meeste druk

in ruglig, een plat kussen of een opgevouwen handdoek onder het hoofd, zodat de nek vrij is

voel de achterkant van het lichaam

rol het hoofd naar links en terug en naar rechts; gemakkelijk, langzaam; ga ermee door

niet stoppen, een doorgaande beweging maken, niet zover mogelijk, maar zo gemakkelijk mogelijk

let op het gezicht en het traject dat bijvoorbeeld de neus maakt tijdens rollen; let dan op het achterhoofd en volg de verschuiving van druk met rollen

wat maakt het voor verschil voor het rollen, of de aandacht aan de voorkant of de achterkant is?

stop het rollen, laat het hoofd in het midden komen

vergelijk hoe het lichaam op de grond ligt

rol het hoofd opnieuw; laat het dan naar een kant liggen, blijf daar en adem gewoon in en uit, 3-4 keer; kom terug naar het midden, laat het hoofd aan de andere kant liggen, blijf daar en adem door, 3-4 keer

adem niet dieper, maar let op dat het ademen gewoon doorgaat

rol het hoofd opnieuw

vergelijk hoe het rollen nu gaat

stop het rollen, laat het hoofd in het midden komen

vergelijk hoe het lichaam op de grond ligt

leg een hand op de buik, losjes, voel de beweging van het ademen

adem niet dieper, of langzamer of meer met de buik, voel de beweging van het lichaam zelf

let weer op het achterhoofd en rol het hoofd rustig naar links en rechts

laat het hoofd stil liggen, let op de hand en voel de adembeweging

hoe reageert het ademen? sneller, langzamer; regelmatig, onregelmatiger; groter, kleiner?

[herhaal dit eventueel]

rol het hoofd naar links en rechts, let op de verschuiving van druk op het achterhoofd en let tegelijkertijd op het ademen

rol zo langzaam dat het ademen wat sneller is en niet in hetzelfde ritme kan gaan; kunnen rollen en ademen onafhankelijk doorgaan?

laat het hoofd stil liggen, en let op de hand

vergelijk de adembeweging

[ga eventueel over op 'hoorbaar ademen']

rol het hoofd naar links en rechts, en let tegelijkertijd op het ademen

kunnen rollen en ademen onafhankelijk doorgaan? vergelijk met voor 'hoorbaar ademen'

let op de achterkant van het lichaam

vergelijk met het begin

13 *Ruglig, voeten optrekken*

| | |
|---|---|
| ruglig, benen lang | voel hoe de benen liggen |
| trek de tenen naar je toe, houd de voeten zo opgetrokken, adem door 2-3 keer | voel waar je aanspant |
| stop ermee, laat de voeten los, waar je voelt dat je aanspande, laat het daar los | voel het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen |
| <i>[herhaal dit twee keer]</i> | let elke keer op de plaats waar het aanspannen voelbaar is en wat er gebeurt, dit kan elke keer anders zijn |
| laat de benen stil liggen | vergelijk hoe de benen liggen, de rug, het bekken |
| trek de voeten op, houd dit zo, adem door en voel waar de benen aanspannen | let op de onderrug, de buik en het ademen |
| ontspan de voeten en de benen helemaal | vergelijk de onderrug, het ademen en de buik |
| herhaal dit twee keer | wat is het verschil in ademen met de benen los en de benen aangespannen? |
| leg een hand op de buik | volg het ademen |
| adem rustig in door de neus, blaas zachtjes door de lippen uit, adem weer in door de neus en blaas door de lippen met een 'ff'-geluid uit | doe dit 5-6 keer |
| stop ermee, adem gewoon door de neus in en uit | vergelijk het ademen |
| nu combineren we deze twee | |
| adem in door de neus; als de inademing klaar is, wacht even, trek de voeten op, houd de voeten opgetrokken en blaas zachtjes uit; als de uitademing klaar is, ontspan de voeten en benen helemaal, adem rustig in en laat je vullen | alsof je inademt door de benen en voeten los te laten en alsof je uitademt door de voeten op te trekken |
| adem 2-3 keer gewoon, met de voeten los en combineer opnieuw | herhaal dit zo vaak je wilt |
| stop ermee | vergelijk rug, adem, stemming, benen |
| kom zitten en staan | hoe sta je? |

de knieën opgetrokken, de voeten staan uit elkaar, ongeveer op de breedte van de heupen

neem de tijd om waar te nemen hoe de onderrug en het bekken tegen de grond aanliggen

breng de knieën naar elkaar toe, zodat ze elkaar net raken, en weer naar het midden, recht boven de voeten, en uit elkaar, een keer of vijf

laat de knieën niet helemaal openvallen, de voeten kantelen niet

ga door met de beweging, maar let nu op de druk in de voetzolen en de verschuiving naar binnenrand en buitenrand, ongeveer vijf keer

wanneer is de druk op de binnenrand groter? hoe verloopt de beweging wanneer de aandacht bij de voetzolen is?

laat de knieën stilstaan, in het midden

vergelijk hoe onderrug, bekken en voeten staan

breng de knieën weer naar elkaar en uit elkaar

vergelijk de beweging

laat de knieën tegen elkaar aankomen, blijf daar

adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat

breng de knieën terug naar het midden en ongeveer even ver uit elkaar, blijf daar

adem door, 3-4 keer, voel hoe de onderrug tegen de grond aanligt en hoe het ademen gaat

[herhaal dit]

laat de knieën in het midden staan, leg een hand op de buik en volg met de hand het ademen

voel de onderrug en het bekken tegen de grond, en volg de adembeweging, een keer of vijf

beweeg de knieën open en dicht, ongeveer in het tempo van het ademen

is er een neiging tot koppelen? welke koppeling?

probeer beide combinaties uit: knieën open en inademen, knieën dicht en uitademen, vijf keer; dan knieën open en uitademen, knieën dicht en inademen, vijf keer

vergelijk beide koppelingen

houd de knieën tegen elkaar en adem door, vijf keer; houd de knieën uit elkaar en adem door, vijf keer

wat voor verschil maakt de positie voor het ademen, en de onderrug?

benen stil, rol hoofd een paar maal, stop

vergelijk rug, voeten, adem

15 *Ruglig, knieën openen*

ruglig, benen lang

voel hoe de benen liggen

draai voeten naar elkaar toe, houd dit even en laat de benen los, zodat ze terug komen

voel waar je aanspant, laat dat los

kies een been, draai het iets naar buiten, zover dat de knie gaat buigen, houd het daar, laat los

voel waar de spanning is, adem door 3-4 keer, laat de spanning los waar je het voelde

[herhaal twee keer]

let vooral op het aanspannen aan de binnenzijde van de knie

laat het been stil liggen

vergelijk hoe dit been ligt

[doe hetzelfde met het andere been]

draai beide benen naar buiten, even ver, tegelijk, houd de knieën open, adem door, stop en laat de benen terugzakken

vergelijk adem met knieën open en benen vlak; vergelijk onderrug en bekken in beide standen

laat de benen stil liggen

[herhaal dit 2-3 keer]

leg een hand op de buik, volg ademen

eventueel 'hoorbaar ademen'

zeg tegen jezelf 'Bij de volgende inademing open ik de knieën terwijl ik inadem, en laat ik de benen terugzakken, terwijl ik uitadem', doe dit

laat de beweging geheel synchroon lopen: zolang je inademt, knieën openen, terwijl je uitademt, benen laten terugzakken

laat de benen stil liggen, adem door totdat het ademen rustig is geworden, herhaal de combinatie een aantal malen

wat maakt het uit voor het ademen, of de benen stil liggen of openen met inademen?

rol het hoofd een paar maal en lig dan stil

vergelijk hoe het lichaam ligt, ademt

kom zitten en staan

hoe sta je?

ruglig, de benen languit

kies een been uit, trek de voet van dat been op, de tenen naar je toe, de knie buigt niet

waar voel je de spanning van dit optrekken, wat gebeurt er in de kuit, de scheenspieren, de enkel, het bovenbeen, de knie?

laat de voet los

waar voel je een afname van spanning?

trek de voet en tenen op, en let op de voorkant van het onderbeen

voel je de aanspanning van de scheenspieren?

laat de voet los

volg het afnemen van spanning in de scheenspieren

[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]

trek de voet op en let op de spanning aan de voorkant van het been, zowel het onderbeen als het dijbeen

trek de knieschijf omhoog? voel je dat het bovenbeen ook iets aanspant?

laat het los, voel de afname van spanning en doe het nog een keer, denk daarbij dat je de hiel iets wegduwt

voel je de strekking van de knie en het aanspannen van het bovenbeen, het optrekken van de knieschijf?

laat het los

volg het afnemen van de spierspanning

[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]

trek de voet op, houd dit zo en span dan het bovenbeen bewust aan, trek de knieschijf op, en duw de hak iets weg, en laat het bovenbeen los

doe dit enkele malen, terwijl de voet opgetrokken blijft

laat de voet los, voel de afname van spanning in het bovenbeen

houd de voet los, trek de knieschijf op en laat deze weer los

doe dit enkele malen, zonder dat de voet meedoet

laat het hele been even los liggen

trek de voet op, en laat het weer los

vergelijk hoe dit gaat met het begin

trek de voet op, houd het been aan de voorkant aangespannen en let op de bil, span de bil aan die kant aan en laat de bil los

merk op dat de heup aan die kant iets omhoog komt als de bil samentrekt

[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]

laat het hele been los liggen, span alleen de bil aan die kant aan en laat deze weer los

lukt dit zonder dat de beenspieren meedoen?

[herhaal dit enkele malen, totdat het duidelijk is]

laat het hele been los liggen

vergelijk hoe het been ligt

trek de voet langzaam op, let op de scheenspieren, en laat het los

vergelijk hoe dit gaat, lukt dit zonder dat de bovenbeen- en de bilspieren meedoen?

trek de voet snel op, en weer los, en ga hier mee door, in een hoog tempo

lukt dit zonder dat de bovenbeen- en bilspieren meedoen?

laat het been los liggen

vergelijk het been met het andere been

[doe eventueel hetzelfde met het andere been]

ruglig, de benen languit

trek beide voeten op, met de tenen naar je toe en laat ze weer los

doe dit nog eens, kort en direct weer los

ga hiermee door

optrekken en los, optrekken en los

ga hiermee door

niet te langzaam, een flink ritme

merk op wat er gebeurt in de rest van het lichaam

wat doet het bekken, de onderrug? wat gebeurt er in het hoofd?

houd vol

laat het hele lichaam mee schommelen

houd vol

nog een halve minuut [*of iets dergelijks*]

stop ermee en voel eens hoe de benen en het lichaam liggen

[*geef hiervoor ruim de tijd*]

open beide knieën iets, totdat ze net buigen, en laat ze weer los

doe het nog eens, open en los

let op dat het openen van de knieën een actie is, die doorwerkt op het bekken en de rug, en dat het lichaam en de benen vanzelf terugkomen wanneer het openen stopt

herhaal dit en let op het terugkomen van de benen

ga hiermee door

open en los, open en los

ga door

doe het gemakkelijk en snel

houd vol

let op de beweging in het bekken en de rest van het lichaam

houd vol, adem gewoon door en laat het lichaam geschommeld worden door de actie van de benen

[*wanneer dit goed lukt, kan het lang volgehouden worden, maar wanneer de beweging moeizaam is heeft volhouden weinig zin*]

stop ermee, voel hoe het lichaam ligt

kom staan, voel hoe je staat

knieën opgetrokken, de voeten uit elkaar

voel onderrug, bekken en voeten

druk de voeten tegen de onderlaag, alsof je je afzet, maar zonder dat de voeten wegglijden, laat de druk los en laat de benen stil staan

gaat de onderrug méér, of minder naar de onderlaag toe, wanneer de voeten druk geven? gaat de druk op het heiligbeen meer richting onderrug of meer richting stuitje?

[herhaal dit 3-4 keer]

druk de voeten, houd de druk aan en voel de onderrug tegen de onderlaag aangedrukt

adem door, 3-4 keer en laat de druk los

adem rustig in en uit, geef bij de volgende uitademing lichte druk met de voeten en stop dan met inademen

neem waar welke invloed het drukken met de voeten heeft op het ademen; herhaal dit 3-4 keer

laat de benen rustig staan

trek de hielen in de richting van de billen, zonder dat de voeten van de plaats komen, stop met trekken en laat de benen stil staan

wat gebeurt er in de onderrug wanneer je de hielen naar de billen trekt? gaat de druk op het heiligbeen meer richting onderrug of meer richting stuitje?

[herhaal dit 3-4 keer]

trek de hielen, houd die trek aan en voel de onderrug iets meer van de grond afkomen

adem door, 3-4 keer en laat de trek los

adem rustig in en uit, geef bij de volgende inademing een lichte trek met de hielen, en laat los met uitademen

herhaal dit enkele malen totdat duidelijk is welke invloed het trekken heeft op het ademen

laat de benen stil, rol het hoofd een paar malen naar links en rechts

voel de lengte van de gehele rug tegen de onderlaag

lig stil

vergelijk de onderrug, bekken, adem

19 Kortlig, onderbenen op stoel

ga op de rug liggen, met de onderbenen op de stoel of kruk

zorg dat de onderbenen vol op de zitting liggen en niet afknellen bij de knie, leg een opgevouwen handdoek onder het bekken, wanneer de zitting te hoog is

neem de tijd om te voelen hoe de rug tegen de grond aan ligt

deze stand is ontspannend voor heupen en bekken en dat werkt langzaam door op de spierspanning

adem rustig door, leg een hand losjes op de buik

voel de adembeweging in de buik en ook in onderrug en bekken

[ga eventueel door met ademinstructies]

rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het dan weer stil liggen

[ga eventueel door met 'hoofd rollen']

[ga door met de instructie 'voeten trekken, duwen' en vervang 'voeten' door 'onderbenen']

laat de kracht van het trekken en duwen steeds kleiner worden

rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het dan weer stil liggen

vergelijk hoe de rug ligt en het ademen verloopt

rol op de zij, en haal de benen van de stoel af, blijf zo even liggen en kom dan op de rug liggen

vergelijk de stand van de rug en het ademen

kom zitten en staan

hoe sta je?

knieën opgetrokken, voeten uit elkaar

benen ontspannen, voeten op heupbreedte

duw zacht één voet tegen de grond, houd die druk en breng het andere been omhoog naar de borst; breng dan ook het eerste been voor de borst

spreid de knieën wat, leg op elke knie een hand, waarmee je de knie omgrijpt; spreid en sluit de knieën een paar maal

de benen bewegen wat uit elkaar en naar elkaar toe, de handen en armen volgen deze beweging

laat de benen stil

hoe ligt de rug?

rol het hoofd een paar maal van links naar rechts, laat het in het midden komen en voel hoe het ligt

is een handdoek onder het hoofd gewenst, of kan dit juist weg

adem door de neus in en door de lippen uit, 5-6 keer en dan weer gewoon

is er iets van beweging in de knieën merkbaar, met het ademen?

breng de knieën dicht bij de borst, adem door 3-4 keer, breng de knieën terug en verder van de borst af, laat ze daar en adem 3-4 keer door

maakt de stand van de benen iets uit voor het ademen?

breng de knieën iets naar de borst tijdens uitademen en breng ze terug en iets verder van de borst af met inademen, een keer of vijf en stop ermee

wat maakt deze combinatie uit voor het ademen en voor de beweging van de benen?

volg het ademen, ontspan de armen, maar houd de handen om de knieën

is er iets van beweging in de benen merkbaar, met het ademen?

herhaal deze koppeling: uitademen en benen naar borst, inademen en benen van borst af, 5-6 keer

rol het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het stil liggen

breng de knieën van de borst af, de handen omgrijpen de knieën, de armen strekken naar mate de benen verder af komen van de borst, blijf daar even en adem door; breng de benen terug en opnieuw van de borst af, blijf daar en adem door; herhaal dit 5-6 keer

merk op dat de armen strekken en buigen, als gevolg van de actie door de benen; het zijn niet de armen die de beweging maken, maar de benen; wat gebeurt er in de schouders als de benen van de borst af komen?

laat de benen stil, blijf de knieën vasthouden, volg het ademen

koppel opnieuw: uitademen en benen naar borst toe, inademen en benen van de borst af, 5-6 keer

vergelijk met de vorige keer

rol het hoofd een paar maal heen en weer, en laat het stil liggen

laat één voet terugkeren naar de grond, druk deze voet zachtjes en laat het andere been terugkomen

vergelijk de ligging van de rug, de stand van de benen en het ademen

kom zitten en staan, of ga door met 'voeten trekken, duwen'

voel hoe je staat

| | |
|---|---|
| knieën opgetrokken, voeten uit elkaar | benen ontspannen, voeten op heupbreedte |
| leg de hand losjes op de buik | volg het ademritme |
| duw zachtjes beide voeten, houd dit, adem door en stop met duwen | merk op dat het ademritme gewoon doorgaat |
| trek zachtjes beide hielen naar de billen, houd dit, adem door en stop met trekken | |
| volg het ademen met de hand | |
| adem rustig in en duw zachtjes wanneer de uitademing begint, stop met duwen wanneer de uitademing klaar is | wat verandert in het ademen, door deze koppeling? |
| herhaal dit 3-4 keer | |
| adem rustig uit en trek zachtjes beide hielen wanneer de inademing begint, stop met trekken wanneer de inademing klaar is | voel het moment van niet-ademen, nadat de uitademing klaar is en de inademing nog niet begonnen |
| herhaal dit 3-4 keer | |
| laat de benen stil | let op de overgang van einde inademing naar begin uitademing |
| trek zachtjes beide hielen wanneer het inademen begint, stop met trekken en laat het bekken terugrollen en de benen ontspannen | |
| duw zacht met beide voeten wanneer de uitademing begint, stop met duwen, laat het bekken terugkomen naar de middenstand en ontspan de benen | vergelijk het ademen, volg de fasen van de ademcyclus |
| herhaal dit enkele malen | zolang het gemakkelijk gaat |
| stop ermee | vergelijk het ademen en de rug |

| | |
|---|---|
| languit op de rug liggend, de armen schuin naast het lichaam, op enige afstand van de ribben | voel de gehele rug en wervelkolom, van hoofd tot bekken; voel de stand van de armen |
| rol de armen langzaam naar binnen met de handpalm naar de vloer gekeerd, en terug, en naar buiten, met de handpalm naar het plafond | doe het langzaam en gemakkelijk, een paar maal |
| laat de armen stil liggen | vergelijk hoe je ligt, hoe de armen voelen en hoe je ademt |
| rol de armen opnieuw en volg de draaiing systematisch | volg het rollen van de handen..., de onderarmen..., de ellebogen..., de bovenarmen ... en ten slotte de schouders |
| houd de armen naar binnen, met de palmen naar de grond, draai de arm iets verder door en adem door 3-4 keer | wat gebeurt er in de schouders? hoe lig je en hoe adem je nu? |
| rol de armen terug, met de palmen naar boven wijzend, houd ze daar, draai iets verder door en adem door 3-4 keer | wat voel je in de schouders? hoe lig je en hoe adem je nu? |
| rol de armen opnieuw | vergelijk hoe het rollen gaat |
| laat de armen stil liggen, met de pinkzijde van de hand op de grond, in de middenstand | hoe ligt de rug, hoe adem je? |
| adem rustig door de neus in en blaas de lucht hoorbaar uit | een keer of vijf, zes |
| adem gewoon, door de neus | |
| rol de armen naar binnen terwijl je uitademt en terug naar het midden terwijl je inademt | doe dit een paar maal |
| draai het nu om, rol de armen naar binnen terwijl je inademt en terug naar het midden terwijl je uitademt | doe dit een paar maal, wat maakt het uit voor de ademhaling? |
| rol de armen nu naar buiten terwijl je inademt en terug naar het midden terwijl je uitademt | doe dit een paar maal |
| draai het om, rol de armen naar buiten terwijl je uitademt en terug naar het midden terwijl je inademt | doe dit een paar maal, heeft het invloed op het ademen? |
| breng de armen naar het midden | |
| rol de armen nu helemaal naar buiten terwijl je inademt en helemaal naar binnen terwijl je uitademt, een paar maal, en draai het dan om, helemaal naar binnen met inademen en helemaal naar buiten met uitademen, een paar maal | welk effect heeft het draaien van de armen op het ademen? |
| laat de armen even stil liggen | rol het hoofd een paar keer naar links en rechts, en laat het stil liggen |
| voel de handen, ontspan ze, zodat de vingers iets gekromd zijn | |
| strek de vingers iets en laat ze weer terugkomen in de eigen stand | een paar maal |
| laat de vingers stil | voel de handpalmen, de openheid ervan |
| strek de vingers iets terwijl je inademt en laat ze los, terwijl je uitademt | een paar maal |
| draai het om, strek de vingers iets terwijl je uitademt, en laat ze terugkomen terwijl je inademt | vergelijk het ademen |
| stop ermee, rust even uit | voel hoe de rug is, de adem, de armen |
| kom langzaam zitten en staan | hoe sta je? |

23 *Ruglig, stand hoofd*

| | |
|---|---|
| languit op de rug liggend, de armen schuin naast het lichaam, op enige afstand van de ribben | voel de gehele rug en wervelkolom, van hoofd tot bekken; voel de stand van de armen |
| rol het hoofd een paar maal naar links en rechts, laat het terugkomen in het midden | voel hoe het rollen gaat |
| breng de kin iets omhoog, weer terug en iets dichterbij de borst | herhaal het bewegen van de kin een paar maal en voel hoe het hoofd op en neer gaat en naar boven en beneden kijkt |
| breng hoofd en kin iets omhoog, weer terug en verder neer, de kin naar de borst | vergelijk de afstand omhoog en de afstand naar beneden |
| breng het hoofd in het midden | zoek de stand waarin het hoofd even ver omhoog als neer kan, met evenveel moeite |
| rol het hoofd naar links en rechts | vergelijk het rollen met het begin |
| breng het hoofd naar één kant, links of rechts, blijf daar en breng daar het hoofd een paar maal op en neer | |
| breng het hoofd naar de andere kant, blijf daar en breng het hoofd een paar maal op en neer | |
| breng het hoofd naar het midden, en op die plaats een paar maal op en neer | vergelijk dit met de eerste keer op en neer brengen |
| breng het hoofd met de kin naar beneden, voel hoe groot de beweging in deze richting is, blijf daar en rol het hoofd een paar maal naar links en rechts | vergelijk met hoofd rollen in het midden |
| breng het hoofd verder door omhoog, ontspan de kaken en voel hoe ver het hoofd makkelijk kan gaan, blijf daar en rol het een paar maal heen en weer | vergelijk met hoofd rollen in het midden |
| laat het hoofd terugkomen | waar is de plaats waar het hoofd gemakkelijk ligt en vrij kan bewegen? |
| breng de kin iets omhoog, ontspan de keel, hals, tong en kaken | adem zo gemakkelijk mogelijk gewoon door, ontspan het gezicht en de gehele rug |
| rol het hoofd naar links en rechts, een paar maal | |
| voel de gehele rug en wervelkolom | voel de adembeweging, borstbeen, ribben, rug |
| breng het hoofd langzaam en rustig omhoog en terug en naar beneden en let op de kaken | wanneer komen de kaken tegen elkaar en wanneer neigt de mond te openen? |
| ga hiermee door, en let op het ademen | is er een verband tussen hoofd op en neer bewegen en het ademen? |
| breng het hoofd op, laat de kaken van elkaar komen en adem uit, een paar maal | adem in wanneer het hoofd terug en naar omlaag gaat |
| draai het om, adem in wanneer het hoofd op komt | een paar maal |
| laat het hoofd stil liggen | vergelijk de stand van het hoofd, de rug, het ademen, ontspan de hele rug |
| rol het hoofd een paar maal | vergelijk hoe dit gaat |
| kom zitten en staan | voel hoe je staat, ademt, de stand van de gehele rug |

| | |
|--|---|
| lig gemakkelijk op de rug, beide knieën opgetrokken | voel de gehele rug tegen de onderlaag |
| druk beide voeten zacht tegen de grond, zonder dat ze wegglijden, en laat ze los | merk op dat de voeten zwaarder tegen de grond aankomen wanneer je drukt en lichter worden wanneer je stopt met druk geven |
| ga ermee door [<i>circa 5-10 keer</i>] | zorg dat de benen zoveel mogelijk ontspannen wanneer je stopt met drukken |
| stop ermee, voel hoe de benen staan | voel de gehele rug tegen de onderlaag aanliggen |
| druk beide voeten zacht en let op de onderrug, en laat ze los | voel je de onderrug dichter tegen de onderlaag aankomen? en weer iets afkomen van de grond wanneer de voeten lichter worden? |
| <i>[herhaal dit totdat het duidelijk is]</i> | |
| laat de voeten lichter worden, alsof je begint met de voeten en benen op te tillen, let op de onderrug, en stop ermee | voel je de onderrug verder afkomen van de grond? de onderrug wordt iets holler wanneer je de voeten begint op te tillen en komt terug naar een middenstand wanneer de benen weer ontspannen op de voeten rusten |
| <i>[herhaal dit totdat het duidelijk is]</i> | |
| laat de benen stil staan | rust even uit |
| laat de voeten lichter worden, ze staan nog op de grond, maar het contact wordt lichter | adem door, let op de onderrug en op het hoofd |
| laat de voeten hun gewicht terugkrijgen | vergelijk de ademhaling, de stand van de rug en het hoofd |
| laat de voeten lichter worden, laat het bekken naar het stuitje rollen en de onderrug holler worden | hoe meer het bekken naar het stuitje kan rollen, des te holler wordt de onderrug, des te groter wordt de afstand waarover de rug loskomt van de grond, des te meer komt de kin naar de borst en wordt het gemakkelijker de voeten van de grond te laten komen |
| lukt dit goed, laat de voeten dan van de grond komen, houd ze even en laat ze weer terugkomen | <i>[lukt dit niet zonder moeite, stop dan met de oefening en doe eerst andere instructies]</i> |
| herhaal dit, en stop ermee | voel hoe de rug ligt, vergelijk met het begin |
| laat de voeten lichter worden, nog lichter, nog lichter, totdat de voeten van de grond komen, omhoog komen, hoger, totdat de knieën voor de borst komen, laat ze daar | volg wat er gebeurt in de gehele wervelkolom, adem door |
| rol het hoofd een paar maal heen en weer | <i>[Ga door met instructies in deze stand of laat de voeten terugkomen]</i> |
| laat de voeten terugkomen, langzaam zakken, totdat ze vlak boven de grond hangen, en laat ze dan op de grond zakken en hun gewicht krijgen laat de benen stil staan | volg wat er gebeurt in het bekken, de rug, het hoofd, adem door vergelijk de gehele rug |
| <i>[beslis of je dit wilt herhalen]</i> | |
| laat de benen languit liggen | vergelijk de gehele rug |
| kom staan | voel hoe je staat |

de deelnemer ligt op de rug, benen languit, eventueel een plat kussen of opgevouwen handdoek onder het hoofd

zeg: 'ik leg mijn handen onder de rug' en schuif een hand onder de onderrug en een hand onder de bovenrug, met de handpalmen naar boven

glijd met de onderste hand richting borstkas, omhoog, tot de plaats waar de wervelkolom tegen de onderlaag aankomt en met de bovenste hand richting borstkas, eveneens tot de plaats waar de rug tegen de onderlaag aankomt

vraag 'Hoe voelt dit?' of 'Kunt u dit hebben?' en wanneer de handgreep ongemakkelijk blijkt, verplaats de handen iets of vraag 'kunt u het even volhouden?'

besef dat de borstkas aan de achterzijde wat rond is en dat deze ronding als een schaal op de onderlaag ligt, de handen liggen met de vingers tegen de randen aan van deze schaal

druk met een hand omhoog, stop met die druk en druk met de andere hand omhoog, doe dit een keer of 5-6

stop ermee, rust uit, vraag 'gaat dit voor u?'

druk opnieuw met een hand omhoog, tegen de wervels, richting plafond, niet te hard, maar duidelijk, stop ermee en druk met de andere hand, 5-6 keer

stop ermee, rust uit

druk een derde ronde afwisselend met onderste en bovenste hand

stop ermee, rust uit

druk opnieuw, maar nu sneller

ga door totdat de handen moe worden

de begeleider zit ernaast

zoek met de gestrekte vingers de doornuitsteeksels op van de wervelkolom en leg de middelste vingers daartegenaan

vanuit de holtes van onderrug en bovenrug gaan de handen dus naar elkaar toe, tot zij aan weerszijden van de borstkas tegen de wervels aan liggen

neem de tijd, maak het jezelf gemakkelijk, laat de handrug en pols op de onderlaag rusten en houd de vingers licht tegen de wervels aangedrukt, neem waar hoe jezelf ademt, kijk niet hoe de deelnemer ademt, let eerder wat op de omgeving

druk niet tegen de spieren naast de wervelkolom, of tegen de ribben, maar houd de gestrekte vingers alleen tegen de wervels aangedrukt, zacht

voel of er enige beweging ontstaat en of de wervels iets meegeven, druk recht omhoog, richting plafond, met gestrekte vingers, en niet met de vingertoppen, de handrug steunt

neem waar of het opdrukken van de ene hand iets van een verandering geeft in druk bij de andere hand, is er enig verband tussen de twee handen? besef dat de rug eveneens voelt welke richting er druk komt, en verband kan voelen

maak het jezelf gemakkelijk en laat de handen voelen hoe de rug ligt

geeft de rug iets mee? als de ene hand druk geeft, gaat de wervelkolom bij de andere hand dan iets naar beneden?

een vlug, afwisselend schommelen van de borstkas

rust uit, ontspan de handen, vergelijk hoe de rug ligt, is er enige beweging in de wervelkolom met ademen te voelen?



geef opnieuw snel afwisselende druk, totdat de handen moe worden

vraag 'hoe voelt dit voor u?'

zeg 'nu ga ik druk geven met het ademen' en druk met inademen zacht de onderrug omhoog en met uitademen de bovenrug, een keer of 5

stop ermee, rust uit

geef opnieuw druk op het ritme van het ademen, en vergelijk de stugheid boven en onder, en met zo-even, en rust daarna uit

zeg 'laten we dit nu samen doen, wilt u rustig door de neus inademen en langzaam door de lippen uitblazen'

stop ermee, vraag 'wat valt u op?'

geef snel afwisselend druk, veel sneller dan het ademen

laat de handen stil liggen

trek de handen heel langzaam terug, zeg 'neem de tijd, en voel eens hoe u ligt en ademt'

breng de borstkas en de wervelkolom in een schommeling

vergelijk hoe dit gaat met de vorige rondes en neem waar of en hoe het ademen reageert

neem waar hoe het ademen reageert

neem waar of de ribben meer afplatten wanneer de bovenrug opgedrukt wordt met uitademen en of de buik meer omhoog komt wanneer de onderrug druk krijgt met inademen,

druk de bovenrug met uitademen en de onderrug met inademen, vergelijk hoe de beweging gaat

neem waar hoe het ademen doorgaat

vergelijk hoe het schommelen gaat

neem waar of er enige beweging in de rug is met ademen

de deelnemer ligt op de rug, in kortlig of met de benen lang en is bezig met een instructie in die houding

volg met de hand de beweging van de wervelkolom in de onderrug en van de spieren die ernaast liggen terwijl de deelnemer de instructie uitvoert

in geval van instructies die de wervelkolom afvlakken voelt de hand het moment waarop de wervels iets naar de grond toe gaan komen, zeg dan 'stop, houd dit en loslaten'

laat het begin van de beweging een paar maal herhalen en geef daarbij het moment aan waarop de wervelkolom iets gaat bewegen, zonder dat de deelnemer daarvoor veel inspanning gaat doen

laat de actie steeds helemaal stoppen, zodat de onderrug voelbaar ontspant en het bekken gemakkelijk ligt

in geval van instructies die de wervelkolom holler laten worden voelt de hand het moment waarop de lumbale wervels als het ware iets omhoog en de rug ingetrokken worden, zeg dan 'stop, houd dit even, en laat het los'

let erop dat de rugspieren niet aanspannen, zij blijven zacht terwijl de wervels iets intrekken

laat de beweging herhalen totdat de inspanning van de benen net voldoende is om het bekken te doen kantelen en laat de actie steeds helemaal stoppen

laat daarna de beweging nog een paar maal doen zonder dat de hand feedback geeft en controle houdt

laat de rug even helemaal rusten, geef de tijd, maak eventueel aantekening over wat gedaan werd en waargenomen werd

laat de deelnemer rustig komen zitten en staan

de begeleider zit er schuin naast zodat een hand onder de lumbale wervelkolom geschoven kan worden

kortlig: voeten duwen, langlig: voeten optrekken

neem waar of er spieractie plaatsvindt in de rug bij het duwen of optrekken en laat de deelnemer op dat moment minder aanspannen

kortlig: hielen trekken naar de billen, langlig: knieën openen

de wervelkolom wordt door de kanteling van het bekken dat richting stuitje rolt iets meer in lordose gebracht

geeft dit verschil in de uitvoering van de instructie?

vraag: 'hoe voelt dit voor u? wat valt u op?'

vraag: 'hoe staat u nu? wat valt u op?'

| | |
|--|---|
| deelnemer in ruglig, benen languit | begeleider zit bij voeteineind |
| pak beide voorvoeten en rol de benen een paar maal naar binnen en buiten | wanneer de benen los liggen, leg de vingers over de bovenzijde van de voorvoet en de duim eronder, zodat de handen de voorvoeten van binnenuit omvatten |
| trek aan de voeten, naar je toe en laat het los | voel hoe ver je gemakkelijk kan trekken, stop met trekken en laat de voet vanzelf terugkomen |
| vraag: 'hoe gaat dit, kunt u dit hebben?' en herhaal enkele malen als er geen probleem is | indien er een probleem in de voet, knie of hoger is, stop er dan mee, als de handgreep te veel stoort |
| houd de duim tegen de bal van de voet of leg de handpalm ertegen aan, zodat de voorvoet op te duwen is in de richting van de benen, en laat het los | let op hoe ver de voet zich laat duwen, hoeveel spanning er is en laat de voet vanzelf terugkomen |
| vraag: 'hoe gaat dit, kunt u dit hebben?' en herhaal het duwen als er geen storend probleem is | |
| houd beide voeten zacht vast, zoals boven aangegeven | zit gemakkelijk, breng de aandacht bij jezelf en ontspan |
| trek opnieuw aan beide voeten | vergelijk hoe het gaat |
| laat los en neem waar hoe het lichaam terugkomt | |
| trek opnieuw en houd dit even, zeg eventueel door te ademen wanneer het ademen te veel stukt (en adem zelf ook door) | neem waar wat er in het lichaam verandert, tot hoe ver het lichaam meegeeft aan de trek |
| laat los, wacht even tot alles weer rustig ligt, trek opnieuw en houd dit even, vraag 'kunt u dit hebben?' en 'hoe voelt het ademen, wanneer ik aan de voeten trek?' | doe dit een paar maal totdat duidelijk is in hoeverre het lichaam meegeeft, en of het ademen door kan gaan |
| stop ermee, houd de voeten stil vast en plaats de handen zo dat je kunt duwen | |
| duw beide voeten omhoog | vergelijk hoe dit gaat met de eerste ronde |
| laat los en neem waar hoe het lichaam terugkomt | |
| duw opnieuw en houd dit, adem door en vraag door te ademen als dat nodig is | tot waar in het lichaam is het effect van het duwen waarneembaar? richt het duwen naar de knie en het bekken, duw de voeten niet opzij |
| stop met duwen, maar houd contact, wacht tot het lichaam stil ligt, duw opnieuw en vraag 'gaat dit?' en 'maakt het iets uit voor het ademen wanneer ik duw?' | doe dit totdat duidelijk is hoe ver het lichaam het duwen toelaat en hoe het ademen erdoor verandert |
| stop ermee, houd beide voeten zacht vast, klaar om te trekken | |
| trek even, kort en stop met trekken | laat het lichaam vanzelf terugkomen |



doe dit enige tijd, versnel het tempo totdat het lichaam gaat schommelen

stop ermee, plaats de handen voor duwen

duw kort, stop ermee en laat het lichaam terugkomen en duw weer, verhoog het tempo

stop ermee, houd contact met de voeten

trek aan beide voeten, houd deze trek

trek iets harder bij de volgende inademing en laat deze extra trek los met uitademen

stop ermee, laat de trek los en wacht even

duw beide voeten, houd deze druk

duw iets harder bij de volgende uitademing, laat de extra druk los en duw weer bij de volgende uitademing

stop ermee, houd de voeten losjes

vraag 'hoe voelde dit voor u?'

neem het ademritme van de deelnemer waar

zeg: 'nu ga ik licht trekken met ademen, voel eens hoe dat is', trek de voeten met het inademen en stop met trekken wanneer de uitademing begint

zeg 'nu ga ik wat duwen met ademen', duw met uitademen en stop met duwen wanneer de inademing begint

stop ermee en laat de voeten los

vraag 'hoe voelt dit voor u? hoe is het ademen nu? wat valt u op?'

ontspan jezelf

doe dit enige tijd, totdat het hele lichaam schommelt

ontspan jezelf en neem tegelijk waar hoe de deelnemer ademt; indien het ademen rustig genoeg is, doorgaan met het volgende, 'koppelen' van adem en beweging

neem het ademen van de deelnemer waar

doe dit een paar keer, totdat duidelijk is hoe het ademen op deze versterking van het inademen reageert

neem het ademritme waar

doe dit een paar maal, en neem de respons van het lichaam op het versterken van de uitademing waar

vraag precies hoe het versterken van het inademen en het uitademen voelde, wat werd waargenomen en hoe dit aanvoelde

indien het koppelen van de voetbeweging aan het ademen geen probleem oplevert, vraag 'zullen we dit samen doen?'

doe dit een paar maal en neem waar hoe het ademen hierop reageert

doe dit een paar maal en neem waar hoe het ademen reageert

| | |
|--|--|
| lig gemakkelijk op de rug | voel de plaatsen waar het lichaam tegen de grond aandrukt, de achterkant |
| draai om naar buiklig | voel de plaatsen waar het lichaam nu tegen de grond aandrukt, dat is de voorkant |
| draai om naar ruglig | voel de drukplaatsen nu, dus de achterkant en herinner dan het gevoel van de druk aan de voorkant |
| draai om naar de buik | vergelijk of de herinnering van drukplaatsen aan de voorkant klopt; denk dan aan de drukplaatsen aan de achterkant |
| draai om naar de rug | vergelijk de drukplaatsen met het gevoel; herinner de drukplaatsen in buiklig, aan de voorkant |
| draai om naar de buik, blijf nu zo liggen | voel de voorkant tegen de grond aandrukken |
| let op de achterkant van het lichaam, en de afstand tussen voor- en achterkant, dat is het volume van het lichaam | let op afstand/dikte/volume bij de onderrug, het bekken, de bovenbenen, knieën, onderbenen, voeten en hielen, en weer bij bekken en onderrug, het midden van de rug, de schouders, de nek, het hoofd |
| volg het veranderen van het volume van het lichaam, het groter en kleiner worden, vullen en leeglopen, op en neer gaan, met het ademen | volg het op en neer gaan van de adem in de onderrug, vandaar naar boven, tot aan de nek; terug in de onderrug, vandaar naar het bekken, de bovenbenen en mogelijk de onderbenen |
| voel de volle lengte van de rug, van de nek tot aan de voeten | voel de adembeweging over de gehele lengte |
| keer om naar de rug | vergelijk de drukplaatsen, de ademhaling |
| kom zitten en staan | vergelijk de stand |

| | |
|--|--|
| op de buik liggend, de armen gemakkelijk, naast het lichaam of het hoofd, het hoofd op de gemakkelijke wang | leg eventueel een kussen onder het borstbeen, niet onder het hoofd; voel de plaatsen waar het lichaam tegen de onderlaag drukt |
| let op de achterkant van het lichaam | voel de rug, de gehele lengte van bekken tot aan de nek en van bekken tot aan voeten |
| let op de adembeweging | voel het op en neer gaan van de onderrug |
| voel de uitdrukking van het gezicht | kijk wat sloom, onverschillig |
| adem rustig in en laat de lucht een paar maal hoorbaar uitstromen, door de lippen | waar is adembeweging in het lichaam, waar vult het lichaam? |
| adem gewoon | volg het op en neer gaan van de onderrug |
| buig de knieën, breng eerst het ene dan het andere onderbeen omhoog | voel de onderrug en adem door; wat doet deze stand van de benen? |
| laat de benen terugzakken, lig stil | vergelijk de adembeweging in de rug |
| breng de onderbenen een voor een omhoog | adem door, voel de onderrug |
| laat de benen terugzakken, lig stil | vergelijk de adembeweging in de rug |
| let op de achterkant van het lichaam | voel de rug, de gehele lengte van bekken tot aan de nek en van bekken tot aan voeten |
| draai langzaam op de rug | voel de drukpunten |
| trek de benen op, duw de voeten zacht, zodat de onderrug vlakker tegen de onderlaag ligt, stop ermee en herhaal dit enkele malen | ga eventueel door met 'kortlig, voeten trekken, duwen' |
| rust even uit, kom zitten en staan | vergelijk hoe je staat |

de deelnemer ligt op de buik, op een relatief zachte onderlaag, met het hoofd op de gemakkelijke wang

zeg: 'lig rustig, probeer niet te ontspannen, ik leg mijn hand op de rug.' leg een hand op de onderrug, dwars erover, zodat de zijkant van de hand tegen het bekken aanligt, zorg dat de hand losjes op de onderrug ligt, geen druk geeft behalve van het eigen gewicht

let op de adembeweging

wanneer de hand een indruk heeft gekregen van de adembeweging en de deelnemer relatief rustig blijkt te kunnen liggen, leg dan beide handen aan weerszijden van de onderrug

is de indruk van de zijwaartse verbreding duidelijk, leg dan een hand op het bekken en het heiligbeen, losjes

is de kantelbeweging van het bekken duidelijk leg dan beide handen aan weerszijden van het heiligbeen

wrijf nu zachtjes, met ronddraaiende bewegingen over het heiligbeen, zeg: 'ik wrijf nu over het bekken, kunt u dat hebben?'

stop ermee na een kleine minuut en leg beide handen weer aan weerszijden van het heiligbeen

is de indruk duidelijk, verplaats je dan, zodanig dat een hand op de onderrug kan blijven en de andere hand met de handpalm op de hiel ligt

neem de tijd, volg met de ene hand de duidelijke beweging van het ademen in de onderrug, en laat de andere hand op de hiel rusten

geef iets meer druk op de hiel, vraag: 'hoe voelt dit, kan u het hebben?'

is er enige wisseling in weerstand merkbaar, ga daar dan in mee

neem waar hoe het lichaam en de ademhaling van de deelnemer reageert, vraag 'hoe voelt dit voor u?'

stop ermee, leg de hand op de andere hiel en herhaal deze handgreep

stop ermee, laat de hand op de onderrug liggen en volg de beweging

neem de hand terug, laat de deelnemer even liggen, op de rug draaien, komen zitten en staan

de begeleider zit ernaast

laat de hand volgen wat er in de onderrug gebeurt, maar begin ervoor te zorgen dat jezelf gemakkelijk zit, neem de tijd, voel hoe je zit en ademt, en bekommer je niet te veel om de deelnemer

is de op- en neergaande beweging van de onderrug te voelen? welke vorm heeft het verloop van de adem

de twee handen voelen niet alleen het op en neer bewegen van de rug met ademen, maar ook het zijwaarts verbreden, let op deze zijwaartse beweging

de hand volgt het eventuele kantelen van het bekken met ademen

volg het eventueel verbreden van het bekken met inademen, dit is een kleine beweging, die merkbaar wordt wanneer de begeleider de mogelijkheid van beweging in deze richting bewust mentaal selecteert

de druk van de vingers beweegt de kleren en de huid over de onderlaag, er is weinig vet over het heiligbeen en de huid kan er glad over heen glijden, wrijf dus niet over de huid of de kleren.

volg de adembeweging en vergelijk deze met voorheen

rol het been naar buiten, geef lichte druk op de hiel naar buiten, zover als het gemakkelijk kan

neem de verbinding waar tussen bekken en hiel; is er iets van de adembeweging in de hiel te voelen?

neem waar of deze druk minder weerstand ontmoet met inademen of met uitademen

leun lichtjes op de hiel met inademen en leun licht op de onderrug met uitademen

indien de ademhaling de lichte druk volgt en verdiept kan hiermee volstaan worden, vraag anders de deelnemer om hoorbaar te ademen een paar maal, of vraag of effect van het drukken gevoeld wordt

vergelijk de beweging met het begin

vraag hoe het nu voelt en wat opvalt in stand

31 Zit, stand voeten

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug

de voeten staan plat op de grond

als de zitting te hoog is, leg een ondergrond onder de voeten of neem een lagere stoel

merk op waar de voeten staan ten opzichte van de knieën

voor de knieën, er vlak onder, er achter?

zet de voeten iets voorbij de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten iets achter de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten weer voorbij de knieën, iets verder, en weer terug, achter de knieën [*wacht even*]

wat maakt de stand van de voeten uit voor de manier waarop je zit?

zet de voeten voorbij de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dat?

kom terug zitten

zet de voeten achter de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dit?

kom terug zitten

zet de voeten voor de knieën

hoe zit je nu?

| | |
|--|---|
| zit, geleund, op een stoel met een rugleuning en een relatief horizontale zitting | het achterwerk zit ver naar achter op de stoel, de rug leunt vlak tegen de leuning aan, de houding is dus niet 'onderuitgezakt' |
| de handen liggen losjes op de dijbenen | de voeten staan uit elkaar, plat op de grond, iets voorbij de knieën, de bovenbenen rusten tegen de stoelzitting aan |
| druk beide voeten zacht tegen de grond en laat het weer los | alsof je je wilt afzetten naar achter, maar de voeten verschuiven niet |
| herhaal dit een keer of vijf en merk op wat de handen voelen in de bovenbenen | worden de bovenbenen harder, dikker, komen ze wat omhoog met drukken en afzetten van de voeten? |
| stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen | hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam? |
| druk opnieuw beide voeten, en laat los, een keer of vijf | wat gebeurt er in de rug? wordt de druk van de rug tegen de leuning groter of minder groot wanneer de voeten druk geven? |
| stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen | hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam? |
| druk opnieuw beide voeten, laat los, vijf tot zes keer en let daarbij niet alleen op de bovenbenen en de rug, maar ook op de schouders en armen | merk je dat met het aanspannen van de bovenbenen, ook de armen en schouders iets aanspannen of omhoog komen, zodat de armen en schouders weer loslaten wanneer de voeten stoppen met drukken? |
| stop ermee, zit stil, handen losjes op de benen | hoe zit je nu? wat valt op aan je lichaam? hoe gaat het ademen? hoe voel je jezelf? hoe voelen de handen? |
| let op het ademen en volg het ritme | verander het ademen niet, niet proberen goed te ademen |
| druk opnieuw beide voeten en laat ze los, 5-6 keer | op welk moment van het ademen ben je geneigd te drukken? met inademen, met uitademen, wisselend? |
| adem rustig door de neus in, blaas zachtjes uit en druk tegelijk beide voeten, stop met drukken, ontspan de benen en het zitvlak helemaal en laat de lucht gemakkelijk binnenstromen | doe dit rustig een paar keer, stop ermee en vergelijk hoe je nu zit en ademt |
| zit stil, adem gewoon, benen los | wat valt je op aan hoe je zit en voelt? |

| | |
|---|--|
| zit gemakkelijk, de voeten uit elkaar en plat op de grond, zodat de knieën kunnen bewegen | handen op de bovenbenen, losjes |
| breng de knieën naar elkaar en terug | ga hier mee door een keer of vijf, zes |
| breng de knieën naar elkaar, terug naar het midden en naar buiten, uit elkaar, even ver als ze naar elkaar gingen, en terug | herhaal dit, [5-6 keer] |
| stop ermee | voel hoe je zit |
| breng de knieën naar elkaar en uit elkaar, gemakkelijk en rustig, en let daarbij op de voetzolen | volg de verandering van druk in de voetzolen, is de druk groter aan de binnenrand of aan de buitenrand wanneer de knieën naar elkaar komen? hoe is de druk wanneer de knieën uit elkaar gaan |
| ga hiermee door | hoe verloopt de beweging, vergeleken met de eerste keer? |
| stop ermee | voel hoe je zit, hoe je ademt |
| breng de knieën bij elkaar, houd ze daar | adem door, 3-4 keer, voel de druk in de voetzolen |
| breng de knieën uit elkaar, houd dit | adem door, 3-4 keer, waar is de druk in de voetzolen? |
| laat de knieën open en dicht komen, enkele malen | vergelijk de beweging met het begin |
| stop ermee | voel hoe je zit en ademt, volg het ademen |
| open en sluit de knieën weer, ongeveer in het tempo van het ademen | welke koppeling heeft de neiging te ontstaan? |
| breng de knieën nu bewust uit elkaar tijdens inademen en naar elkaar toe tijdens uitademen, enkele malen | welk effect heeft dit op het ademen? |
| draai de koppeling nu om, inademen en knieën dicht, uitademen en knieën open | welk effect heeft dit op het ademen? |
| stop ermee, zit stil | vergelijk zithouding, ademhaling, aandacht, stemming |

blijf eens stil zitten, alsof je bevriest, precies in deze houding

niet gaan verzitten, voel hoe deze houding is, hoe het is om het vol te houden; wat drukt deze houding uit?

let in deze houding op drie aspecten

1 waar is de druk te voelen van het lichaamsgewicht

waar steun je: voeten, benen, zitvlak, rug, armen, handen

2 waar is spierspanning te voelen om je overeind te houden

benen, rug, borst, nek, hals, schouders, armen

3 waar en hoe adem je

waar is beweging te voelen, hoe gaat het ademen

ontdooi nu weer en ga zitten zoals je wilt; ga nu eens zo zitten dat het lichaam maximaal gesteund wordt

voeten plat, bekken en rug tegen de leuning als deze er is, bovenbenen tegen de zitting aanleggen, handen op bovenbenen

ga dezelfde drie punten langs en vergelijk

1 waar is de druk van het lichaamsgewicht, hoe is deze nu verdeeld

benen, voeten, rug, zitvlak, armen, handen, hoofd

2 waar is spierspanning te voelen

benen, rug, nek, armen, hals

3 waar en hoe beweegt de ademhaling

op welke plaats is beweging te voelen, welk ritme en tempo, hoe gemakkelijk

neem de tijd om te voelen hoe het ermee is

hoe is de stemming, de aandacht, hoe zijn de gedachten, het lichaam, de ademhaling

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug

glijd met de handen over de benen naar beneden, langs de buitenkant van het onderbeen, naar de enkels en voeten, zo ver als het gemakkelijk gaat, en glijd terug langs de binnenkant tot op en voorbij de knie

zit stil, adem in en uit, [een keer of 10], kijk recht vooruit

glijd weer met de handen over de benen naar beneden en kom terug naar boven, en let nu op het gewicht in zitvlak en voeten

ga door, kijk elke keer dat het lichaam terug omhoog komt, even recht vooruit voordat je weer naar beneden gaat

na 20-25 keer ermee stoppen, zit stil en kijk vooruit, adem 10 keer in en uit

doe het een derde, laatste keer, nu langzamer en niet meer dan 10 keer

zit stil

de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan voor de knieën, plat op de grond

[doe dit bij voorkeur mee en zeg onderwijl]
doe dit een keer of 20-25; gemakkelijk en sloom, in een rustig tempo;
houd het vol en ga door, zonder echt te tellen;
wanneer het genoeg geweest lijkt, doe het dan nog een paar keer

wat valt op aan de manier van zitten?
hoe voelt het zitvlak, hoe voelen de voeten?

naar voren gaande neemt het gewicht in de voeten toe, terugkomend zetten de voeten wat af en neemt het gewicht in het zitvlak toe

voel hoe het lichaam tot zit komt; er is een moment van even stil zitten en recht vooruit kijken

wat valt nu op aan de manier van zitten?
hoe ademt het lichaam?

zo langzaam dat het ademen sneller gaat dan het bewegen, je moet doorademen

voel lichaam, zitbalans, zitbeentjes, adem

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, met ruimte achter de rug

de handen liggen los op de dijbenen, de voeten staan plat op de grond, het hoofd kijkt recht vooruit

neem de tijd om te voelen hoe het lichaam zit

hoe is het zitvlak, de benen, de stand van de rug, hoe zijn de schouders, hoe is de buik, de borst, hoe staat het hoofd

waar voel je dat het lichaam gewicht heeft

waar neem je zwaarte waar, waar voel je het gewicht van het lichaam, de druk waarmee het rust, of de moeite om het overeind te houden

houd vol en houd de aandacht bij het waarnemen van het gewicht

laat je niet afleiden door onprettige gewaarwordingen, blijf recht vooruit kijken

let op het zitvlak

voel je de druk op de zitbeentjes? hoe puntig zijn ze, hoe groot is het gewicht? hoe breed is het zitvlak?

houd vol, voel het zitvlak, en blijf recht vooruit kijken

hoe gaat het?

[indien de deelnemer niet onrustig wordt, het lichaam betrekkelijk stabiel zit en het hoofd niet gaat zakken kunnen de volgende instructies toegevoegd worden]

laat de ogen eventueel dicht gaan, maar houd het gezicht naar voren gericht

zeg in jezelf de woorden
'ga naar binnen...
laat je rusten...
voel wie je bent...
blijf rechtop..
adem door...
ga naar het midden...
glimlach een beetje...'

herhaal deze woorden af en toe, en neem waar hoe de deelnemer reageert, het is belangrijk dat de aandacht passief wordt en het lichaam ontspant, maar niet in elkaar gaat zakken, de wervelkolom is in een dynamische balans en draagt het hoofd dat naar voren gericht en rechtop blijft

stop ermee, voel hoe de rug is en hoe je zit

hoe breed is het zitvlak?

open de ogen, kijk om je heen en beweeg wat

wat valt je op aan jezelf?

| | |
|--|---|
| zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, met ruimte achter de rug | de handen liggen los op de dijbenen |
| voel de zitbeentjes, laat het gewicht er bovenop rusten, merk op dat het lichaam na 'benen wrijven' heel gemakkelijk, lichtjes naar voren en achteren zwaait | hoe meer je midden op de zitbeentjes zit, des te minder moeite kost het iets naar voren en achteren te gaan |
| laat het lichaam bewust iets naar voren en naar achteren bewegen, voel de zitbeentjes; niet ver gaan, maar gemakkelijk, een paar maal | wanneer zit je op de zitbeentjes, wanneer er achter, wanneer er voor? |
| blijf met het gewicht vóór de zitbeentjes | adem door, 3-4 keer |
| ga terug, naar het midden en naar achter, blijf daar | adem door, 3-4 keer |
| beweeg weer naar voor en achter | vergelijk hoe de beweging gaat |
| herhaal dit en zit stil | vergelijk hoe je zit en ademt |
| beweeg naar voor en achter, volg het gewicht over de zitbeentjes | |
| ga naar voren, kijk naar voren, ga een tikje verder, blijf daar | adem door, 3-4 keer |
| kom terug, naar het midden en naar achter, kijk vooruit, ga een tikje verder, blijf daar | adem door, 3-4 keer |
| kom naar het midden, zit stil | vergelijk zithouding, ademhaling, stemming |
| ga door met 'links/rechts' of 'ruglig' | |

| | |
|--|--|
| breng het lichaam met het gewicht iets op de linkerbil, en terug, en iets op de rechterbil | doe dit een aantal malen, gemakkelijk en rustig en niet zover mogelijk |
| zit stil, in het midden | vergelijk hoe je zit en ademt |
| beweeg opnieuw naar links en rechts, breng het gewicht op de ene bil, blijf daar | adem door, 3-4 keer, net zolang totdat het ademen weer gemakkelijk is |
| breng het gewicht terug naar het midden, naar de andere bil en blijf daar | adem door totdat dit weer gemakkelijk gaat |
| herhaal deze beweging | merk op dat elke keer het ademen even stopt door de beweging en pas na enige tijd stilzitten, links of rechts, weer kan doorgaan |
| zit stil, in het midden | vergelijk hoe je zit en ademt |
| breng het gewicht naar één kant, kom langzaam terug naar het midden, breng het gewicht naar de andere kant, en ga door | doe dit zo langzaam en gemakkelijk dat het ademen tijdens de gehele beweging ongestoord verder kan gaan |
| ga hiermee door, totdat het mogelijk is het gewicht te verschuiven en tegelijk door te ademen | |
| zit stil, in het midden | |
| breng het lichaam naar voor en achter, een paar maal | vergelijk hoe deze beweging nu gaat |
| zit stil | vergelijk houding, adem, stemming |

| | |
|---|--|
| zit gemakkelijk, de rug geleund of rechtop | voeten plat op de grond, handen op de bovenbenen |
| neem de tijd om de zitbeentjes te voelen, het bekken, de rug en de wervelkolom, tot aan de nek en het achterhoofd | voel de lengte van de gehele wervelkolom |
| let op het hoofd, kijk recht vooruit, op ooghoogte | |
| draai het hoofd langzaam naar links en rechts, een paar maal | volg met de ogen een horizontale lijn op ooghoogte, ga niet zover mogelijk, maar doe het zo gemakkelijk mogelijk |
| stop ermee | voel de rug en het achterhoofd |
| draai het hoofd heen en weer, langzaam | blijf de horizontale lijn volgen met de ogen, maar let ook op het achterhoofd |
| ga door en volg de beweging van het achterhoofd | wanneer het gezicht naar links gaat, waarheen gaat het achterhoofd? en wanneer het gezicht naar rechts gaat, waar gaat het achterhoofd dan heen? |
| stop ermee | voel hoe je zit en ademt |
| draai naar één kant, blijf daar | adem gewoon door, 3-4 keer |
| draai naar de andere kant, blijf daar | adem gewoon door, 3-4 keer |
| draai het hoofd opnieuw langzaam heen en weer | vergelijk de beweging |
| draai naar één kant, blijf daar, ga een tikje verder | adem 3-4 keer |
| draai naar de andere kant, blijf daar, ga een tikje verder | adem 3-4 keer |
| draai het hoofd opnieuw langzaam heen en weer | vergelijk de beweging |
| laat het hoofd in het midden terugkomen, zit stil | voel de rug, het ademen, de aandacht, de stemming |

zit gemakkelijk, niet geleund, met de voeten plat op de grond

zet de voeten achter de knieën, maar houd ze plat

breng het lichaam naar voren en weer terug, 3-4 keer

volg de toename van druk in de voetzolen wanneer je naar voren komt

breng het lichaam naar voren, blijf daar en adem door, ga ietsje verder en adem door, en kom terug

voel de toename van druk in de voeten, laat de voeten plat op de grond

adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit door de lippen en ga naar voren, kom terug en adem rustig in door de neus, 3-4 keer

ga steeds iets verder en voel de druk in de voeten

adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit door de lippen, kom naar voren en ga staan, adem rustig in door de neus, blaas zachtjes uit en ga weer zitten

doe dit tussen de 5 en 10 keer, zodat het gemakkelijker kan worden, maar de inspanning niet te veel wordt

zit stil

vergelijk hoe je zit en ademt

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën

glijd met de vingers langs de wervelkolom, vanaf de nek tot aan het bekken en voel de gelijkmatigheid van de rug

leg de handen met de palmen tegen de onderrug aan, de duimen evenwijdig aan elkaar en vlak naast de lumbale wervelkolom, de vingers gespreid, met de toppen op de ribben en de handmuis op de bekkenrand

houd dit even

vraag 'voelt u mijn handen?' en 'wilt u daar de aandacht bijhouden?'

vraag 'voelt u beweging op de plaats van mijn handen met het ademen?'

indien er adembeweging gevoeld wordt, vraag 'in welke richting voelt u beweging, waarheen bewegen de handen met inademen?'

'wilt u de aandacht houden bij de beweging naar buiten?'

wanneer deze beweging onduidelijk blijft, herhaal vorige stappen nog eens

neem de tijd en volg de adembeweging

zeg: 'ik geef nu enige druk' en breng de handen wat naar elkaar toe met uitademen, en laat deze druk vieren met inademen

doe dit een keer of vijf

stop ermee en volg het ademen passief met de handen

breng de handen weer enkele malen sterker naar elkaar met uitademen en laat het vieren met inademen
stop ermee en volg het ademen passief met de handen

de begeleider zit er achter, op de hielen op de grond of op een laag krukje

vraag: 'zit u gemakkelijk?' en geef aanwijzingen om gemakkelijker te zitten wanneer de rug gestrekt is of om wat rechter te zitten wanneer de rug rond is, en om het lichaam min of meer boven de zitbeentjes te laten rusten

de handen steunen de onderrug, de lendenen, zodat het lichaam weliswaar op de zitbeentjes rust, maar toch tegen de handen kan aanleunen, een te ronde onderrug kan iets opgeduwd worden en een te strakke onderrug kan iets uitzakken

maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf, neem de tijd

neem de tijd, neem het ademritme waar en volg de beweging in de rug

indien dit onduidelijk is, zeg 'neem de tijd, adem gewoon, zit makkelijk en voel of er enige beweging te merken is bij of van mijn handen'

herhaal de antwoorden en bevestig dat er een beweging omhoog kan zijn, naar voren, en naar buiten, naar opzij

'de handen bewegen uit elkaar met inademen en naar elkaar toe met uitademen, de rug wordt smaller met uitademen en breder met inademen, klopt dat?'

benadruk het gemakkelijk zitten en geen moeite doen om goed te ademen, 'doet u daar moeite voor?' zo ja, zeg dan 'stop daarmee'

'wanneer u geen moeite doet, wordt het lichaam vanzelf iets breder met inademen en smaller met uitademen, klopt dat?'

breng de ribben wat naar binnen, zonder het lichaam naar voren te duwen of naar achteren te trekken

neem de spanning waar van de ribben

hoe reageert de adembeweging op deze impuls?

vergelijk hoe de ribben meegeven

hoe reageert de adembeweging op deze impuls?
vraag: 'waar voelt u de adembeweging?'



vraag: 'wilt u nu eens een paar maal gewoon, rustig inademen door de neus, en de lucht zachtjes door de lippen uitblazen'

trek de handen samen met uitademen, en laat het vieren met inademen

zeg na een paar keer 'adem weer gewoon door de neus in en uit en voel eens hoe het ademen nu gaat'

neem de tijd, zit gemakkelijk

zeg: 'let nu eens op de buik, hoe is de adembeweging daar'

zeg: 'trek de buik in naar achter, in de richting van de rug met uitademen, en laat dit weer los met inademen, zodat de buik naar voren komt, in de richting van de knieën'

volg deze beweging enkele malen

stop ermee, laat de deelnemer gewoon ademen

vraag: 'hoe zit u nu? wat valt u op?'

kom overeind en ga voor of naast de deelnemer zitten, zodat de aandacht wat afleidt van het ademen

bespreek de ervaringen

vergelijk hoe ver en hoe gemakkelijk de beweging verloopt wanneer de deelnemer actief meedoet met uitademen

houd contact met de handen en vergelijk het ademen met daarvoor en met het begin

bevestig de richting die veelal duidelijk is, de buik wordt ronder en komt wat naar voren met inademen

druk tegelijk met uitademen de ribben iets mee, vergelijk dit met daarvoor en merk op dat de zijwaartse verbreding met inademen toeneemt wanneer de deelnemer de buik echt loslaat en naar voren laat komen

bevestig eventueel 'de rug wordt breder met inademen en de buik komt naar voren, zodat het lichaam rondom uitzet, is het niet?'

beslis om de handgreep te beëindigen, of voort te zetten met herhalen of een vervolg handgreep

neem waar hoe de zithouding is geworden, hoe het ademen gaat en de uitdrukking van het gezicht is

beslis om door te gaan met een handgreep of instructie of het hierbij te laten

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën

leg de handen met de palmen tegen de onderrug aan, de duimen evenwijdig aan elkaar en vlak naast de lumbale wervelkolom, de vingers gespreid, met de toppen op de ribben en de handmuis op de bekkenrand

houd dit even

vraag 'voelt u het zitvlak en de zitbeentjes?'

vraag 'breng het gewicht een beetje op de ene bil en terug en op de andere bil, een paar maal'

zeg 'stop ermee, zit gewoon en voel hoe het ademen gaat'

vraag 'verschuif het gewicht opnieuw naar links en rechts, langzaam en gemakkelijk, niet zover mogelijk, maar zo gemakkelijk mogelijk'

zeg 'blijf met het gewicht aan één kant, zit gemakkelijk, ontspan en adem door'

zeg 'breng het gewicht terug naar het midden, en naar de andere kant, blijf daar, zit gemakkelijk en ontspan en adem door'

zeg 'kom terug naar het midden, breng het lichaam naar links en rechts en vergelijk hoe dat nu gaat

'stop ermee, rust even uit en voel hoe u zit en ademt'

vraag 'doe het nu nog eens en let daarbij op het ademen, voelt u dat het ademen stopt wanneer het lichaam naar een kant is gebracht? en dat het even duurt voor het gewone ritme terugkomt?'

'stop ermee, rust even uit en voel hoe u zit en ademt'

zeg 'breng het gewicht langzaam naar links en rechts, en doe het zo rustig en gemakkelijk dat het ademen weinig verstoord wordt en snel weer in zijn ritme terugkomt'

geef geen druk met de handen, maar laat deze de beweging volgen, geef eventueel aanwijzingen, zoals 'sloom bewegen, alsof het lichaam naar links en rechts rolt'

'stop ermee, zit stil en voel hoe u zit en ademt'

de begeleider zit er achter, in hielzit op de grond of op een laag krukje

de handen steunen de onderrug, de lendenen, zodat het lichaam weliswaar op de zitbeentjes rust, maar toch tegen de handen kan aanleunen, een te ronde onderrug kan iets opgeduwd worden en een te strakke onderrug kan iets uitzakken

maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf, neem de tijd

'wilt u daar de aandacht even bijhouden?'

volg hoe de verschuiving van gewicht plaatsvindt, hoe groot de beweging is en vanuit welk deel van de romp hij wordt ingezet, merk op dat de zijwaartse verbreding van de ribben met ademen stopt

neem de tijd

vergelijk hoe dit gaat

neem waar hoe lang het duurt totdat het ademen weer een rustig ritme krijgt en de zijwaartse verbreding van de ribben terugkomt

'wat valt u op'

neem de tijd, ontspan jezelf, houd contact met de handen tegen de rug aan

bespreek de bevindingen en herhaal de beweging totdat de deelnemer duidelijk is wat er gebeurt

neem de tijd, ontspan jezelf, houd contact met de handen tegen de rug aan

laat hiermee doorgaan totdat de beweging inderdaad vloeiender is geworden, rustiger en gelijkmatiger, maak eventueel een pauze en pak de beweging weer op

let op de plaats waar de beweging inzet en merk op dat naarmate het ademen minder gestoord wordt en de beweging vloeiender wordt de beweging meer vanuit het bekken en minder vanuit hoofd of schouders wordt ingezet

'wat valt u op?'

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën

glijd met de vingers langs de wervelkolom, vanaf de nek tot aan het bekken en leg de handen met de palmen tegen de onderste ribben aan

houd dit even

vraag 'kijk langzaam naar links en terug en naar rechts, en doe dit rustig, een paar maal'

zeg 'stop ermee en breng het hoofd in het midden'

zeg 'breng opnieuw het hoofd naar links en rechts, langzaam, rustig'

'houd het hoofd naar één kant en adem gewoon in en uit, een paar maal'
'kom terug naar het midden, breng het hoofd naar de andere kant en adem rustig een paar maal in en uit'

zeg 'breng opnieuw het hoofd naar links en rechts, langzaam, rustig en vergelijk hoe dit nu gaat'
'wat valt u op?'

'houd het hoofd naar één kant, blijf daar, ga een tikje verder en adem door'
'kom terug naar het midden, breng het hoofd naar de andere kant, blijf daar, ga een tikje verder en adem gewoon door'

kom terug naar het midden en breng het hoofd naar links en rechts, vergelijk hoe dit gaat

zeg 'laat het hoofd terug in het midden komen en voel eens hoe het nu is'

haal de handen van de ribben af

de begeleider zit er achter, in hielzit op de grond of op een laag krukje

vraag: 'zit u gemakkelijk?' en geef eventueel aanwijzingen om gemakkelijker te zitten

maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf, neem de tijd

kijk naar de beweging van het hoofd en geef feedback wanneer de beweging te groot of te snel is, niet gelijkmatig of niet in het horizontale vlak plaats vindt

wacht even

kijk naar de beweging of kijk ergens anders en probeer met de handen te voelen waarheen het hoofd beweegt

voel het ademen, geef feedback wanneer het ademen niet herstelt

kijk naar de beweging of kijk ergens anders en probeer met de handen te voelen waarheen het hoofd beweegt

zorg dat het hoofd niet te ver gedraaid wordt, en merk op wat er gebeurt in de ribben wanneer het hoofd een tikje verder gebracht wordt

vraag 'wat valt u op?' en herhaal de bevindingen kort

vraag 'wat valt u op?'

de deelnemer zit op een vlakke kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën, en kijkt recht vooruit

de begeleider zit of staat opzij zodat hij kan zien hoe het lichaam van de deelnemer boven de zitbeentjes opgebouwd is

vraag: 'beweeg een paar maal naar voren en achteren, achter de zitbeentjes en voor de zitbeentjes, en blijf het gezicht naar voren houden'

let op de vormverandering van de rug en de afstand die achter en voor het midden wordt genomen; er is meestal een voorkeursrichting

zeg: 'stop ermee, voel de zitbeentjes'

hoe is de romp opgebouwd?

zeg: 'doe hetzelfde terwijl ik het hoofd houd'

leg een hand tegen het voorhoofd en de duim en wijsvinger van de andere hand onder de schedelrand van het achterhoofd, volg de beweging

zorg dat de beweging langzaam wordt, en neem waar in welke mate de rug van vorm verandert en het hoofd in een hogere en lagere positie komt

de begeleider mag de beweging vertragen, maar verder nog niet sturen

zeg: 'stop ermee, voel de zitbeentjes'

let op dat de deelnemer gemakkelijker zit en zich wat meer laat rusten, in plaats van opgestrekt zit

zeg: 'laat mij de beweging nu aangeven; let op het gewicht in de zitbeentjes en volg de richting die ik via het hoofd geef'

breng het hoofd en het lichaam iets naar achteren

let op of de rug ronder wordt, geef eventueel lichte druk met de hand op het voorhoofd in de richting van het bekken en til met de andere hand het achterhoofd iets omhoog, zodat het hoofd iets naar de borst knikt

houd het lichaam daar en vraag door te ademen

breng het lichaam naar voren en begin daaraan door het achterhoofd lichte druk te geven, horizontaal naar voren

let erop dat de rug niet strekt en het bekken niet naar voren kantelt, waardoor het hoofd omhoog zal komen, houd dat met de hand op het voorhoofd tegen

ga door met druk naar voren te geven, vraag hieraan mee te geven en mee te gaan

neem waar dat de relatief ronde rug naar voren rolt en pas iets gaat strekken als het gewicht voorbij de zitbeentjes is

zodra de rug gaat strekken, blijf daar even en laat de deelnemer doorademen

ga langzaam terug naar achteren

let erop dat dit gemakkelijk gaat en de voorafgaande strekking geen verhoogde spanning heeft gegeven in de rug en dat de rug weer wat ronder wordt

blijf even achter en breng het hoofd weer naar voren

vergelijk hoe dit gaat

ga verder naar voren, vraag mee te gaan

let erop dat de gehele rug verder strekt, zonder dat de onderrug aangespannen wordt, en dat het hoofd niet naar beneden zakt maar naar voren blijft kijken

blijf daar even, vraag iets verder mee te gaan naar voren en weer iets terug, doe dit een paar maal

let erop en geef aanwijzingen dat het bekken naar achter rolt en de onderrug ronder wordt, en dat de rug niet gestrekt naar achter gaat zodat het hoofd niet omhoog komt; let erop dat er een kleine, maar vloeiende vormverandering in de rug optreedt

ga terug naar het midden, verder naar achteren, blijf daar, ga iets verder naar achteren en weer iets terug, een paar maal

let erop dat de romp gemakkelijk achterover helt en terugkomt, dat het gewicht op de zitbeentjes blijft rusten en het niet nodig is het hoofd met de handen op te tillen

ga terug naar het midden, laat het hoofd los, vraag hoe het zitten aanvoelt en wat er opvalt

beslis of herhaling zinvol is; zo ja, doe dat dan en zo nee, ga met het volgende verder

laat de deelnemer een paar maal voren en achteren bewegen en vraag hoe dit nu gaat ten opzichte van het begin

neem waar hoe de beweging verloopt, let op de uitslag ten opzichte van het midden, de vormverandering van de rug en de stand van het hoofd

vraag hoe het voelt, bespreek de bevindingen

beslis welke instructie na deze handgreep zinvol is om door te nemen en te verduidelijken, zodat het thuis beter gedaan wordt

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit

neem de tijd om te voelen hoe de voeten staan, kijk niet naar de voeten, maar voel van binnenuit hoe ze staan

neem waar dat de linkervoet links staat en de rechtervoet rechts, je staat op beide voeten

let op de knieën, strek ze even, laat ze dan doorbuigen en kom terug tot een stand waarin ze net iets gebogen zijn

blijf rustig staan, en merk op dat er een heel lichte zwaaibeweging is

laat de armen hangen en trek beide schouders omhoog, ver omhoog, houd ze daar, blijf ontspannen recht vooruit kijken en adem onverstoord, gewoon een paar maal in en uit

voel de mond en de kaken

houd dit vol en neem waar hoe het aanvoelt

zeg tegen jezelf 'mijn voeten rusten op de grond, mijn lichaam strekt zichzelf uit'

beweeg wat, en sta weer stil

voel het gewicht in beide voeten, kijk naar voren op de hoogte van de ogen

welke afstand is er tussen de voeten? welke richting wijst de linkervoet op, welke richting de rechter?

neem het gebied tussen de voeten waar, het midden waar je precies boven staat

merk op dat wanneer de knieën iets buigen, het lichaam naar beneden gaat, recht naar beneden en niet naar voren of achter

het lichaam beweegt iets naar voren en achter, naar links en rechts, het staat niet stokstijf stil, maar zwaait iets rondom het midden

laat de schouders weer zakken, adem gewoon door en blijf naar voren kijken

let erop dat de lippen zacht tegen elkaar liggen, zodat de lucht door de neus stroomt en dat de tanden en kiezen elkaar net niet raken

[wanneer dit geen problemen oplevert kan de rechtopgaande houding met een zin worden beschreven, om te herhalen]

herhaal deze woorden een paar maal in jezelf en neem waar hoe het staan aanvoelt

wat is er veranderd in gevoel, adem, houding, hoofd?

46 *Stand, gewicht verschuiven*

| | |
|--|--|
| sta gewoon rechtop, voel voeten, knieën los | kijk recht vooruit, adem gewoon door |
| breng het gewicht op de linkervoet, terug, en op de rechtervoet | doe dit een paar keer, rustig, en volg het verschuiven van gewicht in de voeten |
| blijf met het gewicht aan één kant | adem door, 3-4 keer |
| ga naar de andere voet, blijf daar staan | adem door, 3-4 keer |
| breng het gewicht opnieuw een paar maal op links en rechts | vergelijk hoe dit verschuiven nu gaat |
| sta in het midden | vergelijk hoe je staat en ademt |
| breng het gewicht naar voren en terug naar achteren, een paar maal | volg het gewicht naar de bal van de voet en naar de hak; houd contact met de hele voetzool |
| blijf met het gewicht op de voorvoeten staan | adem door, 3-4 keer |
| ga naar achteren en blijf daar | adem door, 3-4 keer |
| breng het gewicht weer een paar maal naar voren en achteren | vergelijk hoe de beweging nu gaat |
| sta in het midden | vergelijk hoe je staat en ademt |
| breng gewicht op links breng gewicht naar voren breng gewicht op rechts breng gewicht naar achteren | adem rustig éénmaal in en uit in elke positie; hoe ademt het lichaam in de posities? |
| maak deze cirkel nog een keer en maak hem dan de andere kant op, ook twee keer | |
| sta in het midden | vergelijk adem, stand, houding |

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit

voel het gewicht in beide voeten

leg een hand op de onderbuik en een ander tegen de onderrug, blijf de voeten voelen, kijk recht vooruit

neem de tijd om het lichaamsgewicht en het ademen te voelen

is er enige beweging van het ademen tussen de handen?
doe je daar moeite voor? zo ja, stop daar eens mee en voel hoe het ademen vanzelf gaat

let op het gewicht in de voeten, beweeg rustig iets naar voren en achteren

volg het verschuiven van het gewicht, meer naar de voorvoet en meer naar de hiel, enzovoort

koppel de beweging aan het ademen, ga naar achteren met uitademen en naar voren met inademen

herhaal 5-6 keer, en sta dan stil

vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat

adem rustig door de neus in, langzaam en blijf de voeten voelen terwijl je naar voren kijkt, blaas zachtjes door de lippen de lucht uit met een 'ff'-geluid en trek de buikwand in, voel de aanspanning en laat dit los met inademen, laat de buik los en laat de lucht binnenstromen

'*wat je aanspant met uitademen, laat je los met inademen*'; laat de buik zacht worden, rond; laat de buik zakken naar de voeten toe met inademen; door het ontspannen van de buik na actief uitademen stroomt de lucht vanzelf naar binnen

herhaal 5-6 keer en stop ermee

zijn er onprettige gewaarwordingen?

[beslis of de instructie nog een keer mogelijk is]

neem de tijd om te voelen hoe je staat

wat is er veranderd in gevoel, adem, houding?

sta op beide voeten, met de knieën niet overstrekt, kijk recht vooruit

voel het gewicht in beide voeten

leg beide handen tegen de onderbuik aan, blijf de voeten voelen, kijk recht vooruit

let op het gewicht in de voeten, beweeg rustig iets naar voren en achteren

volg het verschuiven van het gewicht, meer naar de voorvoet en meer naar de hiel, enzovoort

doe dit een paar maal, rustig en gelijkmatig

ga niet te ver naar voren en achteren

blijf staan met het gewicht op de voorvoet, adem rustig door

volg het bewegen van de buik met ademen in deze stand

ga terug naar het midden en met het gewicht naar de hielen, adem rustig door

vergelijk het bewegen van de adem, in deze stand

ga langzaam naar voren, wacht even, blaas dan zacht de lucht door de lippen uit en ga naar achteren, kom weer terug en naar voren en adem in door de neus

doe dit enkele malen, een keer of vijf, zes

sta stil en neem de tijd

vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat

[beslis of de instructie nog een keer mogelijk is en herhaal de beweging weer 5-6 keer]

zijn er onprettige gewaarwordingen?

sta stil en neem de tijd

vergelijk hoe het ademen gaat en hoe je staat

sta rechtop en kijk recht vooruit

glijd met de handen over de bovenbenen tot aan de knieën en buig tegelijk de knieën; kom terug met de handen en strek de benen

doe dit rustig, een keer of tien; let op de gelijktijdige beweging van armen en knieën

blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen, niet erop steunen, kijk voor je uit

adem door, een keer of 5-6, sta zo makkelijk mogelijk, ontspan de buik, voel de voeten

sta rechtop, kijk recht vooruit

vergelijk de houding, het ademen

glijd met de handen naar de knieën, buig de knieën, strek de benen en kom rechtop staan

doe dit weer circa tien keer en vergelijk hoe de beweging nu gaat

blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen

adem door, 5-6 keer, en vergelijk hoe dit gaat

blijf met gebogen knieën staan, leg de handen tegen de onderrug aan, komt iets omhoog met de rug en kijk enigszins voor je uit

zoek de stand op, waarin er adembeweging in de rug voelbaar is, adem door, 5-6 keer

leg de handen weer op de knieën, de bovenrug komt weer iets naar beneden, kijk voor je uit en adem door

vergelijk de stand van het bekken en het ademen

adem rustig in en laat het bekken iets zakken, alsof je gaat zitten, adem uit en kom weer terug

voel het gewicht in de voeten, ontspan de buik en billen met inademen, 5-6 keer

blaas zachtjes uit en kom overeind, adem rustig in door de neus en buig de knieën

alsof je inademt door naar beneden in te zakken of 'door te zakken'

herhaal dit een keer of vijf

sta rechtop

vergelijk stand, houding, adem

sta voor een muur op zodanige afstand dat de handen met de palmen tegen de muur kunnen leunen, de armen gestrekt zijn en het lichaam recht staat

blijf zo even staan

buig de ellebogen, zodat het lichaam naar voren komt, en strek de armen weer, een keer of vijf

sta rechtop, houd de handen op de muur

buig de ellebogen, en strek de armen, weer een keer of vijf, blijf dan met gebogen armen staan, leun op de handen en adem door

sta rechtop

zet de handen tegen de muur, buig de ellebogen en strek ze weer, een paar keer

blijf met gebogen armen staan, adem rustig in en uit

houd dit even vol, totdat het te zwaar wordt, kom dan terug rechtop

rust even uit, laat de armen hangen

zet de handen tegen de muur, leun naar voren, blijf daar en adem door, een paar maal

blaas zachtjes uit, trek de buikwand in en naar achteren, strek de ellebogen en kom terug, buig de ellebogen, laat de buik los en laat de lucht door de neus naar binnen stromen

stop ermee, laat de armen hangen

de handen liggen tegen de muur aan, tegenover de schouders, met de palmen iets naar buiten, kijk recht voor uit [*doe zo mogelijk mee, ga naast de deelnemer staan*]

neem de druk in de voetzolen waar en in de handen en onderarmen

blijf recht naar voren kijken, *niet* naar beneden, en buig zover dat het gezicht de muur net niet raakt, let op dat de ellebogen naar opzij buigen

ontspan in deze stand, voel hoe je staat

neem waar dat de kuiten wat rekken bij het naar voren komen, en dat de voeten plat op de grond blijven staan [*doe dit niet te lang*]

laat de armen los, voel hoe je staat, adem door

volg het verschuiven van gewicht in de voeten

laat de buik los naar voren komen met inademen en trek de buik actief in naar achteren met uitademen, blaas de lucht zachtjes uit

voel de schouders en armen

merk op dat de buik helemaal losgelaten kan worden met inademen, het lichaam steunt op vier punten en zal niet naar voren vallen, maar kan wel iets doorzakken in de heupen

doe dit zo lang het gaat zonder al te veel moeite

rust uit, voel hoe de stand is van het lichaam, hoe het ademen gaat, hoe de schouders zijn

sta rechtop en kijk recht vooruit

glijd met de handen over de bovenbenen tot aan knieën en buig tegelijk de knieën; kom terug met de handen en strek de benen

blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen, niet erop steunen

sta rechtop, kijk recht vooruit

glijd met de handen naar de knieën, buig de knieën, strek de benen en kom rechtop staan

glijd door met de handen, langs de onderbenen, naar de enkels toe, zover als gemakkelijk is en weer terug omhoog

blijf met de handen laag, bij de voeten, laat het hoofd hangen, de knieën gebogen, zet de handen op de grond en adem door, 3-4 keer

kom langzaam terug omhoog, glijd met de handen omhoog en zet je af met de voeten, het hoofd komt het laatst op

glijd weer met de handen omlaag naar de voeten en terug, een paar keer

blijf met de handen laag, bij de voeten, laat het hoofd hangen, de knieën gebogen, zet de handen op de grond en adem door

kom langzaam terug omhoog, glijd een paar maal met de handen naar beneden en terug en sta rechtop

doe dit langzaam een keer of tien; let op de gelijktijdige beweging van armen en knieën, *[doe het bij voorkeur mee]*

adem door, een keer of tien, en doe dit zo gemakkelijk mogelijk, ontspan de buik, voel de voeten

vergelijk de houding, het ademen

doe dit weer een keer of tien en vergelijk hoe de beweging nu gaat *[beslis om door te gaan als het enigszins lukt, of ga iets doen wat de beweging helpt]*

doe het zo gemakkelijk en sloom mogelijk, een keer of vijf

laat je rusten op handen en voeten, en als het ware inzakken, met de voeten plat, de buik loslaten met inademen

voel het bloed terugstromen uit het hoofd

doe het zo gemakkelijk mogelijk en adem door

laat je rusten op handen en voeten, en beweeg het lichaam wat naar voren en achteren en naar links en rechts *[beslis hoe lang het te doen is, zeg eventueel: 'doe alsof het heel gemakkelijk is, glimlach een beetje, adem door']*

vergelijk stand, houding, adem

sta gemakkelijk, rechtop, armen losjes langs het lichaam

breng het gewicht op één been en zwaai het andere been naar voren en achteren, losjes maar met een flinke zwaai

ga door met het andere been

zwaai weer het eerste been naar voren en achteren

ga door met het andere been, een keer of 20

zwaai weer het eerste been, een keer of 20

ga door met het andere been

sta rustig stil, op beide voeten

let erop dat het hele been naar voren zwaait en naar achteren, vanuit de heup, doe dit een keer of 20

doe dit ook een keer of 20, adem door

laat de armen los, ze mogen meezwaaien, sta niet zo stil mogelijk, het lichaam mag bewegen om balans te bewaren

let op dat je doorademt, maak eventueel het ademen hoorbaar door de lippen, in en uit, zodat de adembeweging groter wordt en de luchtstroom aangeeft of het ademen doorgaat

zwaai het hele been losjes, let op de beweging in de romp; wat gebeurt er in de rug wanneer het been naar achteren zwaait?

voel hoe je staat en ademt

| | |
|--|--|
| sta gemakkelijk rechtop, kijk voor je uit en zwaai de armen losjes heen en weer | als de linkerarm naar voren gaat zwaait de rechterarm naar achter |
| houd dit vol, doe het ontspannen | <i>[een keer of twintig]</i> |
| houd het vol | laat de armen omhoogkomen en laat ze weer terugvallen <i>[een keer of 20]</i> |
| ga door | <i>[let erop dat de armen ontspannen terugvallen, doe bij voorkeur mee]</i> |
| ga door, en vraag je af, waar komt de kracht vandaan voor deze beweging? wat gebeurt er in de benen? | de knieën buigen en strekken iets, het strekken van de benen geeft de opwaartse kracht die mede de armen omhoog brengt, de arm kan daarbij iets buigen |
| let op de benen en volg het doorzakken en strekken van de benen in de knieën, terwijl de armen blijven zwaaien | <i>[inmiddels heeft de beweging al even geduurd, mogelijk al een keer of honderd, beslis of een pauze nodig is van even staan staan of rondlopen]</i> |
| ga gewoon door, let nu op het bekken | voel dat het bekken recht naar beneden zakt, in de richting van de voeten, die plat op de grond staan |
| laat het bekken zakken en terugkomen | voel de rekspanning die in de benen en enkels ontstaat waardoor de benen als vanzelf weer opstrekken |
| laat het bekken en het hele lichaam als het ware vallen, naar beneden zakken en voel de rek in de enkels en kuiten | forceer dit niet maar voel dat de kuiten elke keer rekken |
| ga nog even door | <i>[inmiddels zal de tweede ronde van 100 keer gedaan zijn]</i> |
| sta stil, voel hoe je staat | loop wat rond, voel hoe je loopt, beslis of je met een staande oefening verder wilt, of wilt gaan liggen |

sta rechtop, knieën losjes en kijk recht vooruit

buig de knieën, laat het bekken recht naar beneden zakken, en glijd met de handen langs de benen naar de enkels; laat het hoofd hangen, breng het gewicht naar de voorvoet en zet van daaruit af om omhoog te komen, glijd met de handen langs de binnenzijde van de benen omhoog en laat ze terugkomen naar de buitenzijde en kijk recht vooruit

sta rechtop, rust even uit

laat het bekken recht naar beneden zakken, glijd met de handen naar de enkels, laat het hoofd hangen en kom met druk vanaf de voorvoet omhoog, glijd de handen langs de liezen, laat de duimen en handruggen tegen elkaar komen op de buik en glijd verder omhoog met beide handen tot op de maag, breng de handen opzij, kijk vooruit en glijd langs de zijkant van het lichaam terug naar de heupen en verder naar beneden

sta rechtop, rust even uit

zak weer in, buig de knieën en laat de handen langs de benen glijden, laat het hoofd hangen en kom omhoog vanuit de voorvoeten, de handen glijden langs de liezen, de handruggen komen tegen elkaar voor de buik, gaan samen omhoog naar de maag en naar de borst, de ellebogen komen op, glijd met de vingers onder het sleutelbeen naar opzij, kijk wat omhoog, laat de ellebogen naar achter komen en breng de vingers langs de zijkant van de borst omlaag, naar de heupen en benen

sta rechtop, stil, rust even

handen liggen tegen de bovenbenen aan

doe dit een keer of 10, niet te langzaam, let op de beweging in de benen en het gewicht op de voeten, adem gewoon door en koppel het ademen niet aan de beweging

voel hoe je staat en hoe je ademt [*is het ademen rustig geworden ga dan verder*]

doe dit een keer of 10, zo gemakkelijk mogelijk en adem gewoon door [*de instructie wordt eenvoudiger wanneer de begeleider meedoet en het voordoet*]

vergelijk hoe je staat en ademt [*ga met de derde ronde verder als het rustig genoeg lijkt te zijn*]

herhaal dit rustig, zo vaak je wilt, maar ten minste 10 keer, als het makkelijk gaat, let op de afwisselende buiging en strekking van het hele lichaam die uitgaat van de beenbeweging, adem gewoon door, los van de beweging [*doe bij voorkeur mee*]

vergelijk hoe je voelt, staat en ademt [*beslis of het tijd is om even te zitten of liggen*]

sta gemakkelijk, de voeten uit elkaar, de armen naar voren met de handen naar elkaar gericht

de armen zijn licht gebogen, de handen iets wijder dan schouderbreedte uit elkaar

kijk tussen de handen door en voel het gewicht op de voeten

breng beide armen iets omhoog en terug en naar beneden

kijk tussen de handen door, zodat het hoofd meebeveegt iets omhoog en omlaag kijkend,

doe dit een aantal keren totdat duidelijk is wat er gebeurt in de voeten

let op het gewicht in de voeten, voel de verschuiving: waar is het gewicht bij omhoogkijken en waar bij omlaagkijken?

houd de armen stil en draai het lichaam naar links en rechts

een paar maal, voel hoe het gaat

blijf naar één kant en breng daar de armen op en neer, voel het gewicht in de voeten

omhoogkijkend gaat het gewicht naar de voorste voet, omlaagkomend naar de achterste voet

draai naar de andere kant en doe hetzelfde

de armen omhoog brengend wordt het gewicht in de voorste voet groter en omlaag brengend in de achterste voet

kom terug naar het midden en draai naar links en rechts

vergelijk hoe het draaien gaat

blijf in het midden en breng de armen op en neer

vergelijk hoe dit gaat

let op de handen, stel je voor dat er een groot wiel tussen is, draai het wiel linksom en terug en rechtsom, een aantal malen

voel hoe het gewicht verschuift in de voeten, kijk en draai mee met het hoofd, als de rechterarm omhoogkomt komt het gewicht meer in de rechtervoet en buigt het hoofd naar links en omgekeerd

sta stil in het midden, breng de armen op en neer

vergelijk hoe de beweging nu gaat

breng de armen omhoog, draai naar rechts, breng de armen naar beneden, terug naar links en beweeg een tijdje in welke richting je maar wilt

houd de aandacht bij de handen en de voeten, voel en varieer de afstand tussen de handen, kijk ertussen door, volg de gewichtsverschuivingen in de voeten

doe het rustig, sloom

let op dat ook de knieën mogen buigen

sta stil

voel hoe je staat, ademt

de deelnemer staat rechtop, met de armen langs het lichaam of met de handen voor de buik

zeg: 'kijk gewoon voor u uit, voel het gewicht op de voeten, u voelt mijn handen op de buik (op uw handen) en op de onderrug, neem de tijd om te voelen of er beweging van het ademen is tussen mijn handen'

houd dit even vol en let op wat de handen waarne-
men

vraag eventueel 'houd de knieën losjes, iets gebogen, beweeg iets naar voren en achteren en kom weer terug naar het midden'

zeg: 'let nu op het ademen en voel dat de buik iets zachter en ronder wordt met inademen en iets harder en strakker met uitademen'

vraag: 'wilt u het ademen nu eens actief en hoorbaar doen; trek de buik zachtjes in en blaas de lucht uit; voel de spanning toenemen in de buik wanneer u die intrekt, laat die spanning los, laat de buik vieren en voel dat de lucht vanzelf binnenkomt, door de neus'

ga hiermee door, een keer of vijf-zes

zeg: 'stop ermee, adem gewoon'

zeg: 'doe het nog een keer, let op de voeten en op de buik, voel de onderbuik, trek deze langzaam in naar achteren en blaas zacht de lucht uit, voel de voeten en laat de buikwand los, naar voren en naar beneden vieren, en laat de lucht vanzelf binnenkomen'

ga hiermee door, geef feedback, totdat de koppeling van buik aanspannen en loslaten met de luchtstroom duidelijk is

laat de handen los, ga verder opzij van de deelnemer staan en vraag 'neem de tijd om te voelen hoe u staat en ademt, wat valt u op?'

de begeleider gaat naast de deelnemer staan en legt een hand op de buik en een hand op de onderrug

de begeleider let zelf eveneens op het eigen gewicht in de voeten, de stand van het eigen lichaam, kijkt vooruit of schuin langs de deelnemer, ademt gewoon

is het lichaam stabiel of beweegt de deelnemer? hoe staat het lichaam op de voeten? is er adembeweging te voelen?

gebruik deze beweging om de middenstand van het lichaam boven de voeten te vinden en houd het bekken met de handen in de positie, waarin de adembeweging duidelijk is

volg de adembeweging, let erop dat het hoofd van de deelnemer niet zakt maar recht vooruit blijft kijken, geef eventueel lichte druk met uitademen tegen de buikwand, maar zorg dat het bekken niet naar voren komt met inademen

doe met het hoorbaar maken mee (maar blaas niet in het gezicht van de deelnemer), geef druk om de onderbuik in te trekken met uitademen en houd het lichaam tegen met de hand op de onderrug; volg het loslaten van de buik en let erop dat dit gepaard gaat met instromen van lucht

let op de coördinatie van buikbeweging en luchtstroom en geef eventueel feedback hierover

let op de stand van het eigen lichaam en volg passief wat de deelnemer doet

zeg: 'wanneer je loslaat wat je aanspant met uitademen adem je vanzelf in'

is de beweging moeilijk en wordt het ademen onregelmatig, of diep en het staan onrustig, stop er dan mee

is de deelnemer 'wiebelig' geworden of licht in het hoofd, stel eventueel voor te gaan zitten of liggen

de deelnemer staat recht voor een muur en brengt de handen met de palmen tegen de muur ongeveer op schouderhoogte

de begeleider staat ernaast en doet hetzelfde

de instructie 'handen tegen muur' wordt ingezet

zie aldaar

de tweede keer dat het lichaam gebogen blijft staan, leunend op de handen, gaat de begeleider naast de deelnemer staan en legt een hand tegen de onderbuik aan en een hand op de onderrug

vraag 'voel mijn hand op de buik, adem rustig door, laat de buik los met inademen en trek de buik weer in, naar achteren, naar de rug met uitademen'

zorg dat het bekken niet naar achter komt met uitademen, maar dat de buikwand actief intrekt en daarna helemaal loslaat

doe dit een paar keer, niet te lang, omdat de houding vermoeiend is en laat de deelnemer terug rechtop komen

houd de handen op buik en onderrug en voel het ademen tussen de handen

laat de deelnemer weer naar voren buigen, blijven staan en doorademen, zeg 'blaas zachtjes uit en trek de buikwand in, wat je intrekt laat dat helemaal los, laat de buik vallen/vieren en voel de lucht vanzelf binnenkomen'

geef lichte druk op de onderrug met inademen, let erop dat de buik inderdaad loslaat en 'hangt', zodat het lichaam bij het bekken iets doorbuigt

doe dit een paar maal en laat de deelnemer weer rechtop komen

vraag hoe het gaat en voel met de handen hoe het ademen verloopt

beslis of herhaling zinvol is, of hoorbaar ademen in deze ruststand beter is, of een andere houding en instructie of bespreken van de ervaringen

Bijlage 1 Vragenlijst Oefen Ervaring (VOER)

Wilt u van onderstaande lijst alle woorden aankruisen welke passen bij de veranderingen die u bij uzelf merkt na de oefeningen?

Ik voel mijzelf na de oefening:

Algemeen

| | | | | | | | |
|------------|-----|-------------|-----|--------------------|-----|------------------|-----|
| zachter | ... | losser | ... | prettiger | ... | onverschilliger | ... |
| harder | ... | vaster | ... | vreemder | ... | oplettender | ... |
| slapper | ... | energieker | ... | gewoner | ... | makkelijker | ... |
| sterker | ... | rustiger | ... | echter | ... | verwarder | ... |
| ronder | ... | frisser | ... | vrediger | ... | meer moe | ... |
| rechter | ... | rilleriger | ... | meer zin | ... | slaperiger | ... |
| dunner | ... | stiller | ... | minder zin | ... | meer afgeleid | ... |
| voller | ... | drukker | ... | opgewekter | ... | geconcentreerder | ... |
| lichter | ... | actiever | ... | ruimer | ... | aandachtiger | ... |
| warmer | ... | slomer | ... | meer gelaten | ... | dromeriger | ... |
| kouder | ... | duffer | ... | vrijer | ... | meer mezelf | ... |
| zwaarder | ... | lomer | ... | benauwder | ... | vertrouwder | ... |
| helderder | ... | luier | ... | lichter in hoofd | ... | veiliger | ... |
| leger | ... | onrustiger | ... | zwaarder in voeten | ... | banger | ... |
| luchtiger | ... | trilleriger | ... | trager | ... | onveiliger | ... |
| compacteer | ... | wiebeliger | ... | behaaglijker | ... | | ... |
| | ... | | ... | | ... | | ... |

Ademhaling

Adem voelbaar in:

Hartslag

Hartslag voelbaar in:

| | | | | | | | |
|-----------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| sneller | ... | flanken | ... | sneller | ... | hoofd | ... |
| trager | ... | borst | ... | sterker | ... | borst | ... |
| voller | ... | maag | ... | langzamer | ... | handen | ... |
| kleiner | ... | onderbuik | ... | voller | ... | keel | ... |
| groter | ... | onderrug | ... | stiller | ... | buik | ... |
| rustiger | ... | bovenrug | ... | duidelijker | ... | benen | ... |
| vloeiender | ... | bekken | ... | hinderlijker | ... | hele lichaam | ... |
| beter voelbaar | ... | benen | ... | rustiger | ... | | ... |
| minder voelbaar | ... | nek/hoofd | ... | vertrouwder | ... | | |
| makkelijker | ... | armen | ... | | | | |
| moeizamer | ... | keel | ... | | | | |
| regelmatiger | ... | neus | ... | | | | |
| meer vanzelf | ... | mond | ... | | | | |
| dieper | ... | hele lichaam | ... | | | | |
| vrijer | ... | | ... | | | | |
| ruimer | ... | | | | | | |
| | ... | | | | | | |

Hoe vindt u het om deze lijst in te vullen?

Hoe verliepen de oefeningen volgens u?

makkelijk moeilijk

goed matig

Naam:

Man / vrouw

Leeftijd:

Datum:

Bijlage 2 Vragenlijst Toepassen van Ontspanning

Onderstaande vragen gaan over uw ervaringen met bewust ontspannen en ontspannen ademen. Wilt u elke vraag beantwoorden?

| | <i>vaak</i> | <i>soms</i> | <i>nooit</i> |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik merk dat mijn lichaam ontspant, | | | |
| wanneer ik rustig zit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wanneer ik rustig lig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wanneer ik rustig sta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bij inspanning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bij emoties | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik merk dat ik vanzelf met de buik adem, | | | |
| wanneer ik rustig zit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wanneer ik rustig lig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wanneer ik rustig sta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bij inspanning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bij emoties | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik neem de tijd voor bewust ontspannen, | | | |
| enkele malen per dag | <input type="checkbox"/> | | |
| eenmaal per dag | <input type="checkbox"/> | | |
| een enkele maal per week | <input type="checkbox"/> | | |
| zelden of nooit | <input type="checkbox"/> | | |
| 4. Een voordeel van bewust ontspannen ademen is voor mij | | | |
| het verbetert lichamelijke klachten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het vergroot mijn helderheid van geest | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het verbetert mijn stemming | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het geeft me innerlijke rust | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het bevordert mijn lichamelijk vermogen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het vermindert mijn vermoeidheid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Een nadeel van bewust ontspannen ademen is voor mij | | | |
| het verergert sommige klachten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het maakt me onrustig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het verstoort mijn stemming | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het hindert me in mijn bezigheden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het maakt me moe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| het verwart me | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hoe en wanneer past u de oefeningen voor ademhaling en ontspanning toe? | | | |

Naam: _____ man / vrouw

Leeftijd: _____ Datum: _____

| Rust | | Actie | | Voordeel | | Nadeel | | Oefenfrekw | |
|------|--|-------|--|----------|--|--------|--|------------|--|
| | | | | | | | | | |

Er zijn 4 scores te berekenen waarbij het antwoord vaak een waarde 2 krijgt, het antwoord soms een waarde 1 en het antwoord nooit een waarde 0.

- Generalisatie in rust: de eerste 3 antwoorden van vragen 1 en 2 worden opgeteld, tot een score met een range van 0-12.
- Generalisatie in actie: de laatste 2 antwoorden van vragen 1 en 2 worden opgeteld, tot een score met een range van 0-8.
- Voordelen van oefenen: de antwoorden van de zes onderdelen van vraag 4 worden opgeteld, tot een score met een range van 0-12.