
Tweetal, rug, wervelkolom houden, schommelen

de deelnemer ligt op de rug, benen languit, eventueel een plat kussen of opgevouwen handdoek onder het hoofd	de begeleider zit ernaast
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	zoek met de gestrekte vingers de doornuitsteeksels op van de wervelkolom en leg de middelste vingers daartegenaan
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	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
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?'	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
beseft 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 niet tegen de spieren naast de wervelkolom, of tegen de ribben, maar houd de gestrekte vingers alleen tegen de wervels aangedrukt, zacht
druk met een hand omhoog, stop met die druk en druk met de andere hand omhoog, doe dit een keer of 5-6	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
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	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? beseft dat de rug eveneens voelt welke richting er druk komt, en verband kan voelen
stop ermee, rust uit	maak het jezelf gemakkelijk en laat de handen voelen hoe de rug ligt
druk een derde ronde afwisselend met onderste en bovenste hand	geeft de rug iets mee? als de ene hand druk geeft, gaat de wervelkolom bij de andere hand dan iets naar beneden?
stop ermee, rust uit	
druk opnieuw, maar nu sneller	een vlug, afwisselend schommelen van de borstkas
ga door totdat de handen moe worden	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	breng de borstkas en de wervelkolom in een schommeling
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	vergelijk hoe dit gaat met de vorige rondes en neem waar of en hoe het ademen reageert
stop ermee, rust uit	neem waar hoe het ademen reageert
geef opnieuw druk op het ritme van het ademen, en vergelijk de stugheid boven en onder, en met zo-even, en rust daarna uit	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,
zeg `laten we dit nu samen doen, wilt u rustig door de neus inademen en langzaam door de lippen uitblazen'	druk de bovenrug met uitademen en de onderrug met inademen, vergelijk hoe de beweging gaat
stop ermee, vraag `wat valt u op?'	neem waar hoe het ademen doorgaat
geef snel afwisselend druk, veel sneller dan het ademen	vergelijk hoe het schommelen gaat
laat de handen stil liggen	neem waar of er enige beweging in de rug is met ademen
trek de handen heel langzaam terug, zeg `neem de tijd, en voel eens hoe u ligt en ademt'	
