
Tweetal, onderrug voelen

de deelnemer ligt op de rug, in kortlig of met de benen lang en is bezig met een instructie in die houding	de begeleider zit er schuin naast zodat een hand onder de lumbale wervelkolom geschoven kan worden
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'	kortlig: voeten duwen, langlig: voeten optrekken
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	neem waar of er spieractie plaatsvindt in de rug bij het duwen of optrekken en laat de deelnemer op dat moment minder aanspannen
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'	kortlig: hielen trekken naar de billen, langlig: knieën openen
let erop dat de rugspieren niet aanspannen, zij blijven zacht terwijl de wervels iets intrekken	de wervelkolom wordt door de kanteling van het bekken dat richting stuitje rolt iets meer in lordose gebracht
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	geeft dit verschil in de uitvoering van de instructie?
laat de rug even helemaal rusten, geef de tijd, maak eventueel aantekening over wat gedaan werd en waargenomen werd	vraag: 'hoe voelt dit voor u? wat valt u op?'
laat de deelnemer rustig komen zitten en staan	vraag: 'hoe staat u nu? wat valt u op?'
