
Tweetal, rug, voeten trekken, duwen

deelnemer in ruglig, benen languit	begeleider zit bij voeteneind
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	ontspan jezelf
duw kort, stop ermee en laat het lichaam terugkomen en duw weer, verhoog het tempo	doe dit enige tijd, totdat het hele lichaam schommelt
stop ermee, houd contact met de voeten	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
trek aan beide voeten, houd deze trek	neem het ademen van de deelnemer waar
trek iets harder bij de volgende inademing en laat deze extra trek los met uitademen	doe dit een paar keer, totdat duidelijk is hoe het ademen op deze versterking van het inademen reageert
stop ermee, laat de trek los en wacht even	
duw beide voeten, houd deze druk	neem het ademritme waar
duw iets harder bij de volgende uitademing, laat de extra druk los en duw weer bij de volgende uitademing	doe dit een paar maal, en neem de respons van het lichaam op het versterken van de uitademing waar
stop ermee, houd de voeten losjes	
vraag 'hoe voelde dit voor u?'	vraag precies hoe het versterken van het inademen en het uitademen voelde, wat werd waargenomen en hoe dit aanvoelde
neem het ademritme van de deelnemer waar	indien het koppelen van de voetbeweging aan het ademen geen probleem oplevert, vraag 'zullen we dit samen doen?'
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	doe dit een paar maal en neem waar hoe het ademen hierop reageert
zeg 'nu ga ik wat duwen met ademen', duw met uitademen en stop met duwen wanneer de inademing begint	doe dit een paar maal en neem waar hoe het ademen reageert
stop ermee en laat de voeten los	
vraag 'hoe voelt dit voor u? hoe is het ademen nu? wat valt u op?'	
