
Tweetal, buiklig, onderrug voelen

de deelnemer ligt op de buik, op een relatief zachte onderlaag, met het hoofd op de gemakkelijke wang	de begeleider zit ernaast
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	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
let op de adembeweging	is de op- en neergaande beweging van de onderrug te voelen? welke vorm heeft het verloop van de adem
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	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
is de indruk van de zijwaartse verbreding duidelijk, leg dan een hand op het bekken en het heiligbeen, losjes	de hand volgt het eventuele kantelen van het bekken met ademen
is de kantelbeweging van het bekken duidelijk leg dan beide handen aan weerszijden van het heiligbeen	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
wrijf nu zachtjes, met ronddraaiende bewegingen over het heiligbeen, zeg: 'ik wrijf nu over het bekken, kunt u dat hebben?'	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.
stop ermee na een kleine minuut en leg beide handen weer aan weerszijden van het heiligbeen	volg de adembeweging en vergelijk deze met voorheen
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	rol het been naar buiten, geef lichte druk op de hiel naar buiten, zover als het gemakkelijk kan
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	neem de verbinding waar tussen bekken en hiel; is er iets van de adembeweging in de hiel te voelen?
geef iets meer druk op de hiel, vraag: 'hoe voelt dit, kan u het hebben?'	neem waar of deze druk minder weerstand ontmoet met inademen of met uitademen
is er enige wisseling in weerstand merkbaar, ga daar dan in mee	leun lichtjes op de hiel met inademen en leun licht op de onderrug met uitademen
neem waar hoe het lichaam en de ademhaling van de deelnemer reageert, vraag 'hoe voelt dit voor u?'	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

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
vergelijk de beweging met het begin

neem de hand terug, laat de deelnemer even liggen, op de rug draaien, komen zitten en staan
vraag hoe het nu voelt en wat opvalt in stand
