
Tweetal, zit, hoofd links/rechts

de deelnemer zit op een kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën	de begeleider zit er achter, in hielzit op de grond of op een laag krukje
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	vraag: 'zit u gemakkelijk?' en geef eventueel aanwijzingen om gemakkelijker te zitten
houd dit even	maak het je gemakkelijk, ontspan jezelf, neem de tijd
vraag 'kijk langzaam naar links en terug en naar rechts, en doe dit rustig, een paar maal'	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 plaatsvindt
zeg 'stop ermee en breng het hoofd in het midden'	wacht even
zeg 'breng opnieuw het hoofd naar links en rechts, langzaam, rustig'	kijk naar de beweging of kijk ergens anders en probeer met de handen te voelen waarheen het hoofd beweegt
'houd het hoofd naar één kant en adem gewoon in en uit, een paar maal'	voel het ademen, geef feedback wanneer het ademen niet herstelt
'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'	kijk naar de beweging of kijk ergens anders en probeer met de handen te voelen waarheen het hoofd beweegt
'wat valt u op?'	
'houd het hoofd naar één kant, blijf daar, ga een tikje verder en adem door'	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
'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	vraag 'wat valt u op?' en herhaal de bevindingen kort
zeg 'laat het hoofd terug in het midden komen en voel eens hoe het nu is'	
haal de handen van de ribben af	vraag 'wat valt u op?'
