
Tweetal, zit, hoofd begeleiden, voor/achter

de deelnemer zit op een vlakke kruk, de voeten plat en iets voorbij de knieën, en kijkt recht vooruit	de begeleider zit of staat opzij zodat hij kan zien hoe het lichaam van de deelnemer boven de zitbeentjes opgebouwd is
vraag: 'beweeg een paar maal naar voren en achteren, achter de zitbeentjes en voor de zitbeentjes, en blijf het gezicht naar voren houden'	let op de vormverandering van de rug en de afstand die achter en voor het midden wordt genomen; er is meestal een voorkeursrichting
zeg: 'stop ermee, voel de zitbeentjes'	hoe is de romp opgebouwd?
zeg: 'doe hetzelfde terwijl ik het hoofd houd'	leg een hand tegen het voorhoofd en de duim en wijsvinger van de andere hand onder de schedelrand van het achterhoofd, volg de beweging
zorg dat de beweging langzaam wordt, en neem waar in welke mate de rug van vorm verandert en het hoofd in een hogere en lagere positie komt	de begeleider mag de beweging vertragen, maar verder nog niet sturen
zeg: 'stop ermee, voel de zitbeentjes'	let op dat de deelnemer gemakkelijker zit en zich wat meer laat rusten, in plaats van opgestrekt zit
zeg: 'laat mij de beweging nu aangeven; let op het gewicht in de zitbeentjes en volg de richting die ik via het hoofd geef'	
breng het hoofd en het lichaam iets naar achteren	let op of de rug ronder wordt, geef eventueel lichte druk met de hand op het voorhoofd in de richting van het bekken en til met de andere hand het achterhoofd iets omhoog, zodat het hoofd iets naar de borst knikt
houd het lichaam daar en vraag door te ademen	
breng het lichaam naar voren en begin daaraan door het achterhoofd lichte druk te geven, horizontaal naar voren	let erop dat de rug niet strekt en het bekken niet naar voren kantelt, waardoor het hoofd omhoog zal komen, houd dat met de hand op het voorhoofd tegen
ga door met druk naar voren te geven, vraag hieraan mee te geven en mee te gaan	neem waar dat de relatief ronde rug naar voren rolt en pas iets gaat strekken als het gewicht voorbij de zitbeentjes is
zodra de rug gaat strekken, blijf daar even en laat de deelnemer doorademen	
ga langzaam terug naar achteren	let erop dat dit gemakkelijk gaat en de voorafgaande strekking geen verhoogde spanning heeft gegeven in de rug en dat de rug weer wat ronder wordt
blijf even achter en breng het hoofd weer naar voren	vergelijk hoe dit gaat
ga verder naar voren, vraag mee te gaan	let erop dat de gehele rug verder strekt, zonder dat de

	onderrug aangespannen wordt, en dat het hoofd niet naar beneden zakt maar naar voren blijft kijken
blijf daar even, vraag iets verder mee te gaan naar voren en weer iets terug, doe dit een paar maal	let erop en geef aanwijzingen dat het bekken naar achter rolt en de onderrug ronder wordt, en dat de rug niet gestrekt naar achter gaat zodat het hoofd niet omhoog komt; let erop dat er een kleine, maar vloeiende vormverandering in de rug optreedt
ga terug naar het midden, verder naar achteren, blijf daar, ga iets verder naar achteren en weer iets terug, een paar maal	let erop dat de romp gemakkelijk achterover helt en terugkomt, dat het gewicht op de zitbeentjes blijft rusten en het niet nodig is het hoofd met de handen op te tillen
ga terug naar het midden, laat het hoofd los, vraag hoe het zitten aanvoelt en wat er opvalt	beslis of herhaling zinvol is; zo ja, doe dat dan en zo nee, ga met het volgende verder
laat de deelnemer een paar maal voren en achteren bewegen en vraag hoe dit nu gaat ten opzichte van het begin	neem waar hoe de beweging verloopt, let op de uitslag ten opzichte van het midden, de vormverandering van de rug en de stand van het hoofd
vraag hoe het voelt, bespreek de bevindingen	beslis welke instructie na deze handgreep zinvol is om door te nemen en te verduidelijken, zodat het thuis beter gedaan wordt
