

Formulier 6.2. Ervaring met instructies, DVW-formulier; Gecursiveerd zie het boek *Functioneel ademen*  
Volledige cursus

| Instructies                                   | D | V | W | D | V | W | D | V | W | D | V | W |
|-----------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aandacht verzamelen                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Uitdrukking gezicht                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Spanning volgen                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Hoorbaar uitademen                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Tijd, ruimte, lucht genoeg                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kaken, tong                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Inademen, naar voeten toe                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Inadempauze                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ruglig, hoofd rollen                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ruglig, voeten optrekken                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Ruglig, voeten optrekken, 3 stappen</i>    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Ruglig, handen op ribben</i>               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kortlig, knieën open, dicht                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ruglig, knieën openen                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kortlig, voeten trekken, duwen                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kortlig, onderbenen op stoel                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kortlig, knieën voor borst                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ruglig, armen zijwaarts                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ruglig, stand hoofd                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Kortlig, voeten lichter, zwaarder             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, staan                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, rustadem                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, gewicht verschuiven                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, voor/achter met adem                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, doorzakken                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Stand, tegen muur, tweede versie</i>       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, armen zwaaien                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, een been zwaaien                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, benen wrijven                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Stand, luchtje scheppen</i>                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Stand, langzaam lopen</i>                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Stand, drie richtingen, armen op              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Rug/Buiklig, omdraaien                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Buiklig, onderbenen op                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Buiklig, lichter/zwaarder</i>              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Zijlig, bekkenadem</i>                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, stand voeten                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, voeten drukken                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, knieën open/dicht                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, bevriezen                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Zit, knieën cirkelen</i>                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, benen wrijven                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, voor/achter                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, links/rechts                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Zitten, staan, met variaties en opties</i> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>Zit, hoofd op / neer</i>                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Zit, hoofd links/rechts                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Naam:**

**Datum:**

**D** + lukt goed, makkelijk  
doen 0 onduidelijk, matig  
– lukt niet

**V** + ervaring concreet, duidelijk  
voelen 0 onduidelijk  
– geen concrete ervaring

**W** + aangenaam, positief  
waarde 0 gemengd, neutraal  
– onprettig, negatief, eng

## Ervaring met instructies, DVW formulier. Toelichting

Hier zien we weer hetzelfde lijstje van instructies als in 7-1 en 6-3, maar nu gericht op de specifieke ervaringen. Wat heb je specifiek gevoeld en hoe gingen deze instructies?

1. D (= Doen) : hoe lukte de uitvoering? + lukte goed, makkelijk, 0 onduidelijk, het lukte matig, - het lukte helemaal niet
2. V (= Voelen): +ervaring was concreet, duidelijk, 0 ervaring was onduidelijk, - geen concrete ervaring
3. W (=waardering): + aangenaam, positief, 0 gemengd, neutraal, - onprettig, negatief, eng

Er zijn 12 kolommen, in vier groepjes van drie, waarin je in elk groepje de D, de V, en de W invult. Het eerste groepje van 3 vul je de eerste keer, het tweede groepje de volgende keer dat deze instructie wordt gedaan, en zo voort. Dus de 12 (4\*3) kolommen zijn niet bedoeld voor een cursus van 12 keren, integendeel het aantal herhalingen zal beperkt blijven tot een paar. Voor de verwerking is het aantal 3- plus, van belang, dus de 3- plus kun je tellen en noteren per cursist als zijn score. Hoeveel van je cursisten hebben een lage score (<50% of zelfs <25%) en horen niet thuis in de groepscursus?

In principe worden de teksten in pdf formaat gepubliceerd, maar we zullen proberen een aantal als Word document te publiceren, zodat je het kunt wijzigen en aanpassen aan de feitelijke vorm van je cursus, bijv. een korte kennismaking/introductie cursus.

Groet,

Jan van Dixhoorn