Formulier 7-1 Adem- en ontspanningsinstructies

0 Aandacht verzamelen/onderkant												
0 Uitdrukking gezicht												
0 Spanning volgen												
1 Hoorbaar uitademen												
1 Tijd, ruimte, lucht genoeg												
1 Kaken, tong												
2 Inademen, naar voeten toe												
2 Inadempauze												
0 Ruglig, hoofd rollen												
0 Ruglig, voeten optrekken												
0 Ruglig, voeten optrekken, in 3 stappen												
0 Ruglig, handen op ribben												
0 Kortlig, knieën open/dicht												
0 Ruglig, knieën openen												
1 Kortlig, voeten trekken/duwen												
1 Kortlig, onderbenen op stoel												
1 Kortlig, knieën voor borst												
2 Kortlig, trekken/duwen + adem												
2 Ruglig, armen zijwaarts												
2 Ruglig, stand hoofd												
2 Kortlig, voeten lichter/zwaarder												
0 Stand, staan												
0 Stand, rustadem, voor/achter met adem												
0 Stand, gewicht verschuiven												
0 Stand, doorzakken												
0 Stand, tegen de muur, tweede versie												
1 Stand, armen zwaaien												
1 Stand, een been zwaaien												
1 Stand, benen wrijven												
1 Stand, luchtje scheppen												
1 Stand, langzaam lopen												
2 Stand, drie richtingen, armen op												
0 Rug/buiklig, omdraaien												
0 Buiklig, onderbenen op												
1 Buiklig, lichter, zwaarder												
1 Buiklig, voeten draaien												
0 Zit, stand voeten												
0 Zit, voeten drukken												
0 Zit, knieën open/dicht												
0 Zit, bevriezen												
0 Zit, knieën cirkelen												
0 Zit, benen wrijven												
1 Zit, voor/achter												
1 Zit, links/rechts												
1 Zit, rondjes draaien												
1 Zitten/staan												
1 Zit, hoofd links/rechts												
2 Zitten/staan, met variaties en opties												

Naam: Datum:

In de vakjes aankruisen, welke zijn gedaan.
Voor de gecursiveerde instructies zie het boek *Functioneel Ademen*

Formulier 7-1, toelichting

Dit is nu het uitgebreide formulier, waarop de docent in de opleiding van het NPi, de oefeningen die hij doet bijhoudt. De cursist doet dat eveneens. Ook de lezer kan dit voor zichzelf gebruiken.

Het zijn heel wat instructies, maar het is beperkt gebleven tot de basisinstructies uit serie 1, plus een selectie uit serie 2. Het is nooit de bedoeling geweest in de opleiding alle instructies aan te bieden: ze zijn in detail uitgeschreven zodat ze makkelijk door de cursist(en) te doen zijn, bijv. in een klein groepje. De instructies uit serie 2 zijn verduidelijkingen of verbeteringen, ook zo gemaakt dat zij door een geïnteresseerde lezer te doen zijn.

Waarom zo veel instructies? Dat komt door het procesmatige van de methode. Als begeleider geef je er een of twee, en je observeert hoe de deelnemer het doet/ uitvoert en je vraagt wat hij merkt.

Als je een goede keuze hebt gemaakt dan hoor je dat en zie je dat vrij vlug. Vaak moeten mensen wennen aan de stijl, namelijk dat je niets zegt over wat je verwacht. Niet op die vraag in gaan zelfs niet als mensen zeggen of vragen: wat is je bedoeling? Je weet toch wat je doet! Je bedoeling is uit te zoeken of er instructies zijn, die een goede respons opleveren. Daar gebruik je 3-4 keer voor, dus wees geduldig en observeer goed.

Het ruime aantal is zinvol en nodig, zodat je als begeleider kan kiezen. Je weet nooit wat de deelnemer ervan onthoudt en meeneemt, het is altijd een verrassing, om de volgende bijeenkomst te horen. Dus het is zaak goed na te vragen, wat heb je onthouden van de vorige keer en wat doe je ermee.

Lees vooral hoofdstuk 5.2 ‘Richtlijnen voor de begeleider’.

Groet,

Jan van Dixhoorn