Hoofstuk 3
Die empiriese navorsing

3.1 Inleiding

In hierdie hoofstuk word die inligting wat verkry is vanuit ‘n kwalitatiewe benadering weergegee. Fouché en Delport (2002a:78) stel navorsing voor as ‘n siklus wat met ‘n probleem of leemte begin en eindig met ‘n oplossing of ‘n antwoord op die vraag. ‘n Kombinasie van vraelyste, onderhoude en direkte waarneming in groepverband is suksesvol benut om data in te win. Onderhoude is aanpasbaar en buigsaam vir beide die navorser en die respondent (Greeff, 2002:302). Kwalitatiewe navorsingsmetodes fokus op ‘n holistiese benadering en is gemoeid met die begryp van probleme eerder as met die verduideliking daarvan (Fouché en Delport, 2002a:75). ‘n Steekproef is geselekteer uit die doelbewuste seleksie van ses tot agt adolessente dogters tussen die ouderdom sewentien en agtien jaar, wat as mees verteenwoordigend van die populasie beskou is.

Aangesien die respondente minderjarig was, moes toestemming van ouers of voogde verkry word (sien Bylaag 4). Dit was belangrik dat die respondente vrywillig deelneem en bewus was daarvan dat hulle ter enige tyd kon onttrek het (sien Bylaag 5), (Strydom, 2002:63).

Slegs vier van die moontlike agt tot ses respondente het hierdie studie voltooi. Hierdie studie was kwalitatief van aard. Dit was nie gemoeid met statistiese metodes nie, maar het kleiner, doelgerig geselekteerde steekproewe gebruik. Die toegepaste navorsingsmetode is gevolg om teoretiese insigte aangaande yoga te bekom. Yogabewegings is gekies om die betrokkenheid en bevordering

van die bewustheid met die uitvoer van bewegings deur die respondente waar te neem. ‘n Bekendstellingsbrief is aan die ouers van die betrokke respondente gestuur, en daar is ook telefonies met hulle kontak gemaak (sien Bylaag 3). Volgens Strydom (2002a:65) is dit die navorser se plig om al die inligting aangaande die studie aan die betrokke deelnemers en hul ouers of voogde bekend te maak. Die gevallestudiemetode is gevolg en verwys na yogabewegings wat deur respondente toegepas is. Die studie is beperk tot die Nelspruitomgewing, Mpumalanga, en is daarom plekgebonde (Fouché, 2002d:275). ‘n Vrywaringsvorm van Virgin Active Nelspruit, Mpumalanga, is deur die ouers van die respondente onderteken (sien Bylaag 6).

Die empiriese gegewens van die navorsing word in hierdie hoofstuk aangebied deur eerstens te fokus op die profiele van die respondente (3.2). Daarna word verduidelik hoe geselekteerde yogabewegings gebruik is as inleiding tot die groepbesprekings (3.3), en hoe die groepbesprekings verloop het (3.4). Groepbesprekings het gewentel om temas soos deur respondente aangetoon, en is afgesluit met die ontspanningsposisie. Laastens word die vraelyste (3.5) en die onderhoudskedule (3.6) vir hierdie navorsing bespreek.

3.2 Die Profiele van Respondente vir die Studie

Daar sal na die adolessente dogters wat as respondente opgetree het in hierdie studie verwys word as respondent een, twee, drie en vier.

3.2.1 Respondent een

Respondent is agtien jaar oud, kort en klein van postuur. Sy geniet dans en neem deel aan die skool se Revuegroep. Die respondent voltooi haar skoolloopbaan aan die einde van die jaar. Sy beoog om aanstaande jaar in

Londen, Engeland te gaan werk. Sy neem nie aan georganiseerde sport by die skool deel nie, maar geniet dit om in die gimnasium te oefen. Haar gunsteling oefensessie is op die “Spin”-fiets. Dit is vir haar baie spesiaal om saam met haar vader oefensessies by te woon. Die gesin is woonagtig in Nelspruit, Mpumalanga.

Haar gunsteling blom is die madeliefie. Sy geniet pizzas en melkskommels wanneer sy en haar vriendinne kuier. Sy is ‘n Christen en neem deel aan die georganiseerde aktiwiteite by die kerk.

Respondent een is nie aktief betrokke by skoolsport nie en is ‘n sporadiese gimnasiumbesoeker. Die respondent hou van vinnige, polsende tipe oefeninge en yoga is vir haar onbekend.

Die respondent se ontdekking van haar eie identiteit stem ooreen met die vyfde fase van Erikson se psigososiale ontwikkelings teorie (Fieldman, 1999:446).

3.2.2 Respondent twee

Respondent is agtien jaar oud en woonagtig in Nelspruit, Mpumalanga. Haar familie, vriende en kat, Tequila, maak haar lewe die moeite werd. Sy beskou haar suster, moeder en ouma, as besonderse vroue, wat ‘n groot invloed op haar lewe het. Sy hou van musiek en luister dag en nag na die radio. Haar gunsteling kleur is pienk en sy is van mening dat musiek die wêreld kan verander in ‘n beter plek. Sy kuier graag, braai vleis en luister na musiek. Haar gunsteling gereg is biefstuk en skyfies.

Die respondent droom daarvan en strewe daarna om eendag suksesvol te wees in haar beroep. Naskool wil sy verder studeer in die Sielkunde of Toerisme. Sy beoefen geen sport of stokperdjie nie. Sy was bewus van yoga, maar het nog geen yogaklasse bygewoon nie.

Fieldman (1996:445) beklemtoon die feit dat die adolessente fase gekenmerk word deur vrae soos: "Wie is ek?", "Waar pas ek in?" en "Waaroor gaan die lewe?". Respondent twee beplan haar studies en loopbaan in haar poging om te bepaal wie sy is, waar sy inpas en waaroor die lewe gaan.

3.2.3 Respondent drie

Respondent drie is sewentien jaar oud. Sy is die oudste van twee kinders. Die gesin is woonagtig in Nelspruit, Mpumalanga. Sy neem nie aan georganiseerde sport deel nie, maar sal graag by 'n gimnasium wil aansluit. Sy verdien ekstra sakgeld deur naweke en vakansies by 'n bekende skoenwinkel te werk. Die respondent is baie lief vir die natuur, en beoog om naskool verder te studeer. Sy is trots op haar moedertaal Afrikaans, en geniet stories en staaltjies uit die Boere oorlog. Wanneer hulle partytjie hou, braai hulle en dans op die maat van Afrikaanse musiek. Die respondent beoefen geen buitemuurse aktiwiteite nie.

Gedurende adolessensie vind daar kognitiewe, sosiale en selfkonseptuele verandering plaas. Erikson verwys na die soeke na intimiteit teenoor die stryd teen isolasie (Van Heerden, 1998:54). Vir respondent drie is sosiale aktiwiteite belangrik in haar stryd teen isolasie.

3.2.4 Respondent vier

Respondent vier is agtien jaar oud en woon saam met haar familie in Nelspruit, Mpumalanga. Sy is die laatlam van die gesin. Sy neem aan geen georganiseerde sport by die skool deel nie, maar is op kultuurvlak bedrywig by die skool. Haar gesin is aktiewe lede van 'n bekende gimnasium en hulle oefen gereeld saam. Sy wil graag volgende jaar in Londen gaan werk voordat sy begin met formele opleiding na skool.

Die respondent is betrokke by die Jeugaksiegroep in haar kerk. Sy is as leier van die groep verkies. Vir sakgeld werk sy as kelnerin by een van die stad se bekende restaurante. Haar gunsteling kleur is pienk en sy is tans besig met private sanglesse. Wanneer sy en haar maats saam kuier, geniet sy pasta en pizza geregte. Mwamwenda (1995:63) bevestig dat adolessensie 'n tydperk vol uitdagings, veranderings en emosionele en sosiale groei is. Die ontwikkelingsfase tussen die kindertyd en volwassenheid is 'n belangrike fase van ontwikkeling vir die mens is (vergelyk Schoeman, 2001:27 en Fieldman, 1996:433).

3.3 Die geselekteerde yogabewegings as inleiding tot die groepbesprekingsessies

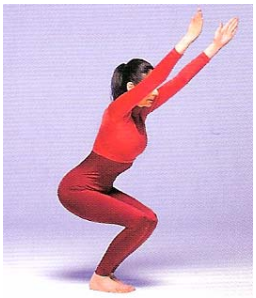
'n Verskeidenheid posisies of *asana* is vir die studie gekies. Daar word nie op die korrekte uitvoer van die bewegings gefokus nie, maar eerder op die deelname aan die yogabewegings. Die yogabewegings het dit ten doel om die bewustheid van die liggaam, emosies en die sensoriese belewenis by respondente te bevorder. Die respondente is bewus gemaak van die korrekte asemhaling of *Pranayama* gedurende die uitvoer van die bewegings, wat bydra tot die verhoogde bewustheid van die hier-en-nou. Corey (2000:309) beklemtoon die belangrikheid van gesentreerde bewustheid in ons bestaan. Gestaltterapie fokus op die voor die hand liggende gedrag van die kliënt se bewegings, postuur, taalgebruik en interaksie met ander lede in die groep. Deur waarneming is die betrokkenheid en deelname tydens die uitvoer van die yogabewegings aangeteken. Musiek is tydens die uitvoer van die reeks yogabewegings gebruik, naamlik die "Rhythmic journey". Dieselfde musiek is deurgaans gebruik sodat die respondente musiek en bewegings kon vereenselwig met mekaar, wat bydra tot die skepping van 'n bekende, veilige en geborge gevoel.

Die reeks yogabewegings is tydens die eerste groepbespreking aan die respondente bekend gestel. Die navorser en respondente het saam die bewegings uitgevoer om die bewegings en benamings bekend te stel, in navolging van die riglyn dat die "researcher becomes part of the situation but at the same time nothing should be changed in that situation" (Strydom, 2002e:279). Die navorser is 'n gesertifiseerde instrukteur by 'n internasionaal erkende International Institute for Fitness Training oftewel FISAF (sien Bylae 7 en 8).

Die reeks yogabewegings duur ongeveer 20 minute. Die groepbesprekings word afgesluit met die ontspanningsposisie of *Corpsposisie*. Die geselekteerde reeks yogabewegings word hieronder geïllustreer:

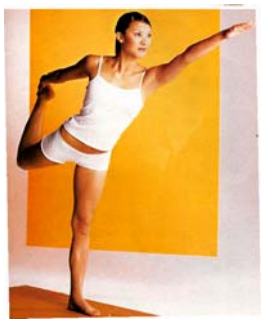
Figuur 1. bergposisie/ *Mountain Pose* (Mehth, 2004:103).

Die kuns van 'n gesonde postuur en liggaamlike bewustheid begin by die beweging. Deur regop te staan met arms gemaklik langs die sye en die voete wat as basis vir die liggaam dien, kultiveer die postuur bewustheid van belyning en balans. (Lark, 2000:39). Die reeks yogabewegings begin daarom met die bergpostuur.



Figuur 2. Roterendestoelposisie/ *Utkatasana* (Mehta, 2004:105).

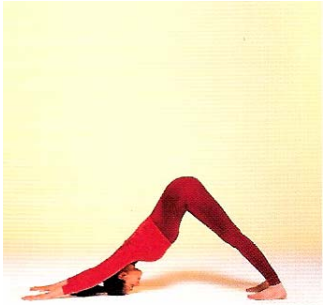
Trek die asem diep in terwyl die arms langs die ore gehou word. Lig vanuit die heupe sit terug (asof op 'n stoel), terwyl die voete as basis vir die liggaam dien. Asem uit terwyl die bolyf eers links en dan regs ritmies geroteer word.
Kyk oor die skouers tydens rotasie. Blaas uit wanneer die liggaam roteer, aangesien die asem die geïntegreerde skakel tussen liggaam en gees is (Lark, 2000:30). Hierdie ritmiese bewegings bevorder samevloeiing van die linker- en regterkant van die liggaam terwyl geanker bly op die grond, wat die basis verteenwoordig.



Figuur 3. Die danserbalansposisie/ *Dancer pose* ***Shape*** (2005:71).

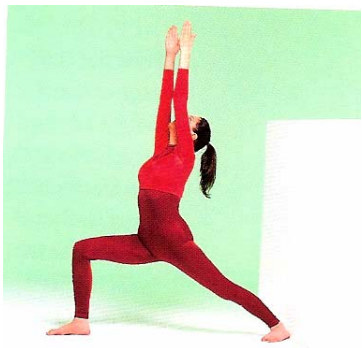
Hierdie beweging bevorder die bewustheid rondom balans en konsentrasie, die *Dharana* Corey (2000:307) konstateer dat "We can only be understood the extent that we take into consideration all dimensions of human functioning."

Die regterbeen word gelig, terwyl die oë fokus op die neus, *Drishti*. Herhaal op die linkerbeen.



Figuur 4. Onderstebo-V /*Downward Dog* / *Adho Muka Svanasana* (Mehta, 2004:151).

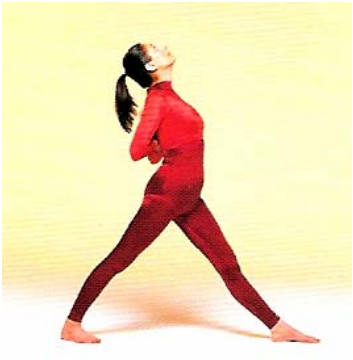
Hierdie beweging stel ‘n hond voor wat strek. Deur handeviervoet te staan en op te kyk na die bobene, word die bewustheid rondom ‘n strekking in die bors, rug, arms en bene verhoog. Dit is ‘n geïntegreerde holistiese beweging en “[t]he separate stretches of the limbs and trunk interacted to make the hips the apex of the body” (Mehta, 2000:60). Holisme binne Gestalt word deur Corey (2000:307) voorgestel as die manier waarop verskillende dele inmekaar pas en hoe die individu by die omgewing aanpas.



Figuur 5a

Figuur 5a, b en c. *Warrior* 1-vorentoebuig/ *Virabhadrasana* (Mehta, 2000:157).

In Figuur 5a. word die regterbeen opgelig en daar word vorentoe gestap ("lunge"), met die tone reguit na voor. Draai die agterste voet dwars en lig die arms op, met die handpalms na binne gedraai terwyl *Drishti* (kyk) na bo is. Die heupe en skouers vorm 'n denkbeeldige reguit lyn. Vou die arms agter die rug terwyl daar diep ingeasem word en na bo gekyk word, soos in Figuur 5b geïllustreer word. Terwyl lug stadig deur die mond uitgeblaas word, word die kop en bolyf vorentoe gesak en rus op die bobeen (sien Figuur 5c).



Figuur 5b

Figuur 5c

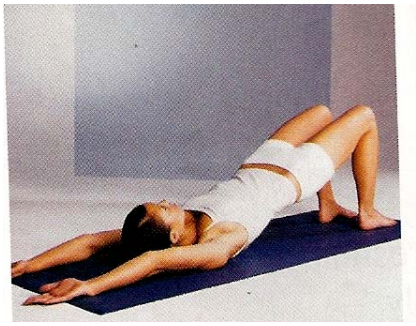
Hierdie *Asana* of posisie bevorder die bewustheid van 'n strekking in die rompgedeelte van die liggaam, bene en skouers. Konsentrasie en balans word deur die respondente beproef, terwyl op die hier-en-nou gefokus word. Lark (2000:74) bevestig dat hierdie *Asana* die heupe, skouers en gewrigte strek, terwyl die bene versterk word.

Figuur 6. Driehoekposisie / *Trikonosana* (Mehta, 2000:152).

Die driehoekposisie of *Asana* word op dieselfde wyse gevorm as die vorige beweging, maar die liggaam word sywaarts gedraai. Dieselfde hand as die voorste been kan op die vloer langs die voet geplaas word, of op ‘n blok soos geïllustreer. Die kop en ken draai na bo, sodat die *Drishti* in lyn is met die hand. Die beweging bevorder die strekking in die binnebeen, enkels en heupe. Lark (2000:64) het bevind dat die beweging moontlike rugpyn en nekpyn kan verlig.

Figuur 7. Skoenlappersit / *Baddha-Konasana* (Mehta, 2000:160).

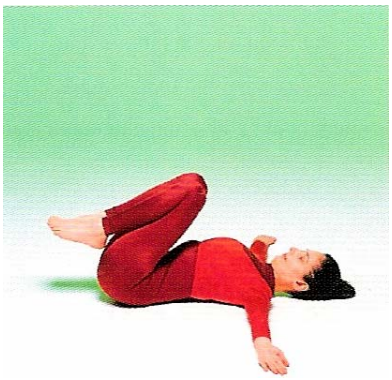
Sit plat op die mat met reguit bene, trek die asem diep in en vou die bene in. Gebruik die hande om die hakke teenmekaar na die lies te trek. Hierdie *Asana* bevorder en versterk die rug, gewrigte en abdominale area (vergelyk Lark 2000:113 en Mehta, 2004:160).



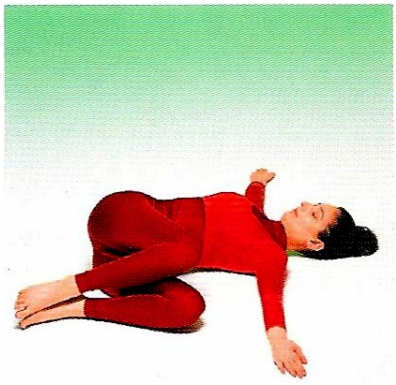
Figuur 8. Bewegendebrug / *Urdhva Dhanurasana* ***Shape*** (2005:73).

In Figuur 8 lê die yogabeoefenaar op haar rug en ontspan. Sy trek haar asem diep in en druk met die lae rug op die mat terwyl die knieë opgetrek word in ‘n reguit lyn met die enkels. Albei arms word bokant die kop geplaas om ‘n lyn met die knieë te vorm. Terwyl die asem uitgeblaas word, word die heupe gelig en

die skouers behou kontak met die mat. Meaux (2002:94) beskryf die beweging as “wonderful for releasing the entire front of the body, opening the chest, and improving the depth of the breath.”



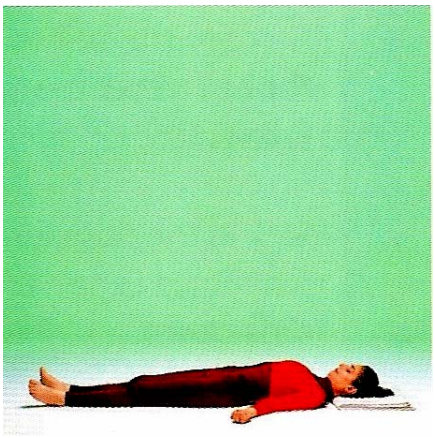
Figuur 9a.



Figuur 9b.

Figuur 9. Spinalerotasie/ *Jathara Parivartanasana* (Mehta, 2000:200).

Lê op die mat met bene uitgestrek en arms horisontaal in lyn met die skouers. Blaas asem uit terwyl knieë na die bors opgetrek word. Roteer die bene eers na regs, terwyl die kop in die teenoorgestelde rigting kyk. Herhaal aan die linker-kant, soos in Figuur 9b geïllustreer word. Die spinalerotasiebeweging fokus op die werwelkolom en omliggende spiere. Meaux (2002:98) bevestig dat die *Jathara Parivartanasana* of spinalerotasie stres en spanning in die liggaam teenwerk.



Figuur 10. *Corpsposisie* of ontspanningsposisie / *Savasana* (Mehta, 2000:200).

Die laaste posisie in enige yogaprogram is die *Savasana.* Lê in ‘n gemaklike posisie op die mat met toe oë en ontspan. Lark (2000:145) verduidelik die *Corpsposisie* soos volg, “Let go of your limbs, allowing your muscles to relax, and creating a sense of internal space.” In hierdie posisie word doelgerigte ontspanning van die verskillende liggaamsdele aangemoedig. Die ononderbroke vloei van bewusmaking na die verskillende liggaamsdele duur ‘n paar minute. Dit is die laaste beweging in die reeks en dien as afsluiting vir die sessies.

Die reeks yogabewegings volg ritmies opmekaar. Die yogabewegings is geselekteer vanuit ‘n legio bewegings vanuit die onderbou en riglyne met basiese yoga in gedagte. Die vertrekpunt is die bergposisie, wat die respondent voorberei vir die reeks yogabewegings wat gaan volg. Die roterendestoelposisie dra by tot die ritme in die reeks bewegings en fokus op die bolyf. Balans en konsentrasie word beklemtoon tydens die danserbalansposisie terwyl strekking van die bene, arms, skouers en borskas beklemtoon word tydens die onderstebo-V-posisie. Na ‘n paar stilstaande posisies word die ritme weereens met die *Warrior* I-posisie voortgesit. Die driehoekposisie fokus op balans en strekking van die binnebeen, skouers en rug. Die skoenlapperposisie vorm deel van ‘n

gemaklike rustige strek op die mat. Die korrekte liggaamshouding word hier beklemtoon. Spinale rotasie fokus op die strekking van die rug voordat die ritmiese bewegendebrugposisie volg. Die reeks word afgesluit met die *Corpsposisie*. Die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* het dit ten doel om die liggaam te laat ontspan.

3.4 Die groepbespreking, afsluiting en ontspannings-posisie of Corpsposisie

Die geselekteerde yogabewegings het elk van die groepbesprekings vooraf gegaan en het as inleiding tot die groepbesprekings gedien. Die yogabewegings het ongeveer twintig minute in beslag geneem, waarna die respondente die geleentheid gekry het om eers vrugtesap te drink voordat die groepbespreking gevolg het. Elk van die groepbesprekings het ‘n tema gehad, maar eie aan Gestalt kon die respondente die temas verander tydens die betrokke sessie.

‘n Homogene groep Afrikaanse adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien jaar, (die respondente) is doelbewus geselekteer. Die groepbesprekings het in groepverband plaasgevind en het aanvanklik uit ses van ‘n moontlike agt lede bestaan. Hiervan het slegs vier respondente die studie voltooi. Die respondente het vrywillig deelgeneem en kon onttrek indien hulle dit verkies het. Toseland en Rivas (2005:171) beklemtoon dat die doel van die groep die hoeveelheid deelnemers bepaal: die deelnemers se behoeftes, moontlikhede en die praktiese implikasies hiervan binne groepverband moet in gedagte gehou word deur die fasiliteerder. Die gimnasiumlokaal by Virgin Active Nelspruit, Mpumalanga bied privaatheid, genoeg ruimte om in te beweeg, gimnasiummatte en ‘n sentrale ligging vir die betrokke respondente.

Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie is vir die afsluiting van die groepbespreking benut.

Mehta (2004:201) merk in hierdie verband op dat "Meditation is the ultimate in Yoga practice. It is considered to have two stages: object-supported and objectless. This differs from dreaming in that dreaming is a reflection of the waking, but containing abnormal as well as normal objects. There is no object for the mind in deep sleep; instead there is awareness of the self shorn of all worldly adjuncts."

Die sessies het in die middae na skool plaasgevind. Die respondente het hierdie tye voorgestel om aan te pas by eksamens, leerlingbestuurslisensie-afsprake, bestuurslisensie-afsprake en revue-oefeninge by die skool.

3.4.1 Sessie 1

Die doel van die sessie was om die tien geselekteerde yogabewegings aan die respondente bekend te stel en wedersydse vertroue te vestig, omdat "[r]elationships should be built on mutual trust, cooperation and the knowledge that the relationship will be terminated at some stage" (Strydom, 2000:285).

Die navorser en respondente het saam tydens die bekendstelling van die bewegings die reeks saam uitgevoer. Die respondente was aanvanklik stil en ernstig, maar het ontspan nadat die reeks 'n paar keer herhaal is. Daar is nie op die tegniek van die yogabewegings gefokus nie. Al die respondente het deelgeneem. Die respondente het begin giggel en spontaan met mekaar gesels.

Respondent drie het rooi in die gesig en giggelend die groep meedeel dat die bewegings "cool" is. Respondent een het saamgestem en bygevoeg dat dit eintlik maklik was. Die respondente was baie ingenome met die verversings en

het rustig op die rooi gimnasiumballe gesit terwyl die verversings geniet is. Respondent vier het ontspanne en gemaklik voorgekom terwyl sy met die ander respondente gesels het. Sy het noem aan die res van die groep genoem dat sy aanvanklik skrikkerig was en nie geweet het wat om te verwag nie, maar nou gemaklik gevoel het en die yogabewegings geniet het. Respondent twee het sag gepraat en was aanvanklik stil en teruggetrokke. Sy het tydens die groepbespreking met respondent drie saamgestem dat yogabewegings onbekend aan haar was en dat sy bewus geword het van haar stywe spiere. Sy het aan die groep genoem dat die bewegings vir haar "lekker" was.

- **Die ontspanningsposisie of *Corpsposisie***

Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie is aan die respondente verduidelik. Dit is belangrik dat die respondente gemaklik op die mat voel. 'n Rustige atmosfeer is geskep deur van musiek gebruik te maak. Die respondente is aangemoedig om hul oë toe te hou en op die musiek te fokus. Die ontspanningsposisie duur ongeveer 10 tot 15 minute.

Gedurende hierdie sessie is daar 'n vertrouensverhouding tussen die respondente en die navorser gevorm. Die respondente het gegiggel, gebloos en hardop gelag terwyl die reeks yogabewegings aangeleer is. Elke respondent het aktief deelgeneem aan die reeks yogabewegings. Deur waarneming is vasgestel dat die respondente die reeks yogabewegings gou bemeester het en die belewing van die reeks bewegings blyk positief te wees. Die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* was aanvanklik vreemd en is as 'n nuwe ervaring beleef. Deur waarneming tydens dié posisie is gevind dat die respondente rondgerol, gevroetel en rondgekyk het. Die respondente het entoesiasties en opgewonde geblyk te wees oor die res van die studie. Volgens Louw en Edwards (1997:505) verteenwoordig adolessensie fisieke en geestelike rypwording, wat 'n baie

interessante tydperk is. Die respondente se entoesiasme aangaande die yogabewegings illustreer dit.

3.4.2 Sessie 2

Die doel van hierdie sessie was om die betekenis van ‘n vaste verhouding te bepaal. Die sessie het die vorm van ‘n bespreking aangeneem. Corey (2000:304) beklemtoon die feit dat die bespreking in die hier-en-nou moet plaasvind. Corey voer ook aan dat die persoonlike keuses en verantwoordelikhede gedurende die bespreking in ag geneem moet word.

Die respondente het gegiggel en onseker voorgekom. Die verloop van die sessies is deur die navorser aan die respondente verduidelik sodat almal gemaklik en vertroud hiermee kon wees. Die respondente het verkies om op die groot gimnasiumballe in ‘n sirkel te sit. Respondent het verduidelik dat sy mal is oor die balle. Die tema van die bespreking is deur die navorser aan die respondente gestel.

Volgens respondent vier is ‘n vaste verhouding en aanvaarding, sinoniem met mekaar. Die respondent het geglo haar kêrel moet haar aanvaar soos sy is, met al haar buie en tekortkominge. Die ander drie respondente het saamgestem. Respondent een het bygevoeg dat vertroue as ‘n belangrike faktor in ‘n vaste verhouding is. Sy was op daardie stadium in ‘n vaste verhouding betrokke met ‘n kêrel wat in die buiteland woon. Respondente twee en drie het dit bevraagteken of ‘n mens werklik iemand ten volle kan vertrou. Hulle was van mening dat vertroue ‘n belangrike element in enige verhouding is, en dat ‘n mens soms kan vergewe en vergeet, maar dat dit ander kere ander ‘n leerproses is waardeur ‘n mens moet gaan. Respondent drie was van mening dat ‘n mens in ‘n vaste verhouding gemaklik moet voel en jouself moet wees sonder om selfbewus te voel. Die respondente het die belangrikheid van

vertroue in ‘n verhouding beklemtoon. Respondent twee verwys na die *wow*-faktor wat sy moet beleef wanneer sy haar kêrel sien: ‘n mens se knieë moet lam word en julle moet graag saam tyd wil spandeer. Respondent drie het dieselfde opinie gehad en het bygevoeg dat gemeenskaplike belange ‘n belangrike deel van ‘n vaste verhouding vorm. Emosies en gevoelens wat die wow-faktor bepaal is ‘n versnelde hartklop, skoenlappers in jou maag, ‘n warm gevoel en om te droom nadat jy sy stem gehoor het.

- **Die ontspanningsposisie of *Corpsposisie***

Die respondente keer terug na hulle matte vir die ontspanningsposisie of *Corpsposisie,* waarmee afgesluit word. Lark (2000:149) beweer dat “in order for there to be balanced functioning, we need harmony between the upper brain (consciousness) and the lower brain (the seat of the subconscious) ”.

Gemak vorm ‘n belangrike element in die ontspanningsposisie. ‘n Sweetpakbaadjie of handdoek kan saamgeneem word na die mat aangesien die temperatuur daal as gevolg van die lugversorging in die lokaal. ‘n Rustige atmosfeer word geskep deur klanke van die see. Die respondente lê gemaklik op die matte. Respondente strek hul tone terwyl die ken afwaarts na die bors gebuig word. Die hande en voete van die respondente moet ontspan en oopval, met die palms na bo gedraai. Volgens Meax (2002:144) is die finale posisie van ‘n reeks yogabewegings die *Savasana* of die *Corpsposisie*. Meax wys ook daarop dat *Sanskrit* die eenheid tussen die liggaam, verstand en siel beteken. *Sava* beteken *corps,* vanwaar die benaming *Corpsposisie* afgelei is.

Die respondente word aangemoedig om hulle oë toe te maak en te fokus op die klanke van die see, (“Sea of Serenity”), en ander gedagtes uit te blokkeer. Volgens Weller (1995:78) verduidelik dat daar doelbewus gepoog word om gedurende ontspanning op een voorwerp of een aktiwiteit te fokus en ander

gedagtes te blokkeer. Respondente word aangemoedig om ‘n prent in hul gedagte te vorm. Die respondent kan haarself in die prent plaas indien sy dit verkies. Die respondente word begelei om sekere elemente in hul prent te “ruik” te “voel” en te “proe”. Stadig word die klanke sagter gedraai en die prent gaan verder en verder weg totdat dit stil word en die prent verdwyn.

Gedurende hierdie sessie was respondente dit eens dat ‘n vaste verhouding ‘n groot stap is. Daar is sekere vereistes waaraan die verhouding moet voldoen, hoewel hierdie vereistes kan verskil van persoon tot persoon. Volgens die respondente vorm wedersydse respek, vertroue en eerlikheid die fondasie van ‘n goeie verhouding. Emosionele rypheid en volwassenheid is nodig om ‘n vaste verhouding te laat werk. Indien die verhouding oor kontinente heen strek, is dit egter soveel moeiliker. Twee van die respondente het toegegee dat hulle nog nie gereed is vir ‘n ernstige verhouding nie en verkies om eerder in ‘n groep te sosialiseer.

Die vyfde van Erikson se agt fases van ontwikkeling is hier van toepassing naamlik, intiemheid teenoor isolasie. Die adolessent word bewus van ‘n unieke individu, naamlik die self. Die teenoorgestelde hiervan is isolasie en die onvermoë om aan te pas (Feldman, 1996:446). Twee van die respondente het geglo hul vaste verhoudings het bygedra tot persoonlike groei en die verryking van hulle lewe. Die polariteit van gereed wees vir teenoor nog nie gereed wees vir ‘n vaste verhouding nie kom duidelik na vore. Respondente het ‘n stryd gevoer teen introjekte waar boodskappe en reëls geassimileer is. Volgens waarneming het dit voorgekom asof die respondente die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* geniet het, en almal het deelgeneem.

3.4.3 Sessie 3

Die yogabewegings het ongeveer 20 minute inbeslag geneem. Respondente het vrugtesap gedrink na afloop van die yogabewegings en voor die groepbesprekingsessies. Die respondente het verkies om weer op die rooi gimnasiumballe in ‘n halwe sirkel te sit vir die derde groepbespreking.

Die doel van die sessie was om die begrip *dating* te ontgin. Die navorser het die respondente gevra of ouers te streng is met inkomtye tydens afsprake. Respondent vier het heftig gereageer en aan die groep vertel dat haar vader baie streng is. Haar moeder tree as bemiddelaar op om beter inkomtye te beding. Die gemiddelde inkomtyd wat algemeen aanvaar word is middernag. Die inkomtye word aangepas namate die respondente ouer word. Respondente een en drie het aan die groep vertel dat hul ouers nie streng is nie. Respondent vier het aan die groep gerapporteer dat haar ouers altyd wil weet waarheen sy gaan en saam met wie. Die respondente het ‘n paar plekke in die stad geïdentifiseer wat volgens hul ouers verbode terrein is.

Respondent twee het beweer dat dit belangrik is vir ouers is om bewus te wees van hul kinders se sosiale lewe. Respondent vier het die groep meegedeel dat haar vader die telefoonnommers van kuierplekke vra. Dit bring haar dikwels in die verleentheid. Die navorser wou by die respondente weet of hierdie reëls slegs vir dogters geld. Respondent drie het aangedui aan die groep dat sy van mening is dat seuns ook deur hul ouers beskerm behoort te word deur reëls daar te stel. Volgens respondent vier lê haar moeder wakker totdat sy by die huis kom. Die ander lede het vertel van rituele wat in die huis gevolg word sodra die laaste persoon inkom, byvoorbeeld om die kombuislig af te skakel, die hond uit te sit of die alarm aan te skakel. Die respondente het aangevoer dat drankmisbruik ‘n groot probleem geword het. By partytjies word daar met die nuutste modieuse drankies geëksperimenteer. Respondent vier het vertel dat

haar kêrel nie voor haar drank sal misbruik nie. Haar Christelike waardes bepaal haar norme en standaarde en dieselfde geld in haar verhouding. Dit is waar sy haar persoonlike grense trek. Haar ouers sal ook baie beslis nie toelaat dat sy weer uitgaan saam met iemand wat haar lewe in gevaar stel nie. Sy en haar kêrel deel dieselfde waardes en norme en daarom is sy so lief vir hom. Respondent twee en drie was op daardie tydstip nie in vaste verhoudings betrokke nie, maar het aangedui dat indien albei partye in 'n verhouding dieselfde norme en waardes het, dit soveel makliker is in 'n verhouding.

- **Die ontspanningsposisie of *Corpsposisie***

Respondente het teruggekeer na hulle matte met 'n handdoek of 'n warm sweetpakbaadjie om aan te trek. Die respondente het gemaklike gelê op hul matte. Die navorser het in 'n rustige stem gepraat. Die respondente het hul koppe van links na regs gerol en 'n neutrale, gemaklike posisie gevind vir die kop. Die navorser het die respondente bewus gemaak van hulle heupe en sitvlak op die mat deur na die drukpunte van dié liggaamsdele op die mat te verwys. Respondente is aangemoedig om hulle bene te ontspan en hul voete "oop" te laat val, sodat die tone na buite gedraai is. Die respondente is bewus gemaak van hul asemhaling. Elke keer wanneer die respondente uitblaas moes hulle probeer om in hul gedagtes 'n groot kers dood te blaas en bewus te word van die liggaam wat swaar op die mat druk en wegsink" in die mat. Die respondente het gefokus op die ontspanne liggaam. Die navorser het aan respondente tyd gegee om die ontspanne en rustige gevoel te beleef voordat hulle hul oë oopmaak en bewus word van die omgewing om hulle.

In hierdie sessie het die respondente hul ouers as te "streng" beskryf, maar dit terselfdertyd hoog op prys gestel dat ouers omgee en aangedui dat reëls gesien word as 'n "teken" van ouers se besorgdheid en beskerming. Deur teenoorgesteldes of polariteite te begryp vorm effektiewe dialoog tydens die

terapeutiese proses, aldus Schoeman (1996a:35). Dit is ook soms ‘n verligting om op reëls te kan terug val – so het respondente drie byvoorbeeld gemeld dat dit baie maklik is om te beweer dat haar ouers iets nie sou toelaat nie en so konfrontasie met haar vriende te vermy. Voorts help reëls die adolessent om haar eie grense te bepaal. Die respondente het elkeen hul eie persoonlike grense bepaal volgens die strukture wat in die ouershuis heers.

Vanuit die waarneming het dit geblyk dat die respondente die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* weereens baie geniet en positief beleef het. Die respondente het stil gelê en ontspanne voorgekom. Respondent een het die groep meegedeel dat haar hoofpyn verlig is na die ontspanningsposisie en dat sy baie beter gevoel het.

3.4.4 Sessie 4

Na afloop van die reeks yogabewegings het die respondente verversings in die vorm van vrugtesap geniet. Die respondente het vrolik en opgeruim geklink terwyl hulle die rooi gimnasiumballe reggesit het.

Die doel van die sessie was om vas te stel watter eienskappe respondente in ‘n kêrel of vriend soek. Die navorser het dit aan die groep oorgelaat om te besluit wie die bespreking sou begin. Respondent vier was baie opgewonde en wou graag die eerste insette lewer. Haar kêrel was vir haar besonder spesiaal en op haar voorgrond, aangesien sy net voor die sessie telefonies kontak met hom kontak gehad het. Sy was blosend en het baie opgewonde en gretig geklink om haar gevoelens met die respondente te deel. Die respondent het aan die groep verduidelik dat hy vir haar baie aantreklik is met sterk gelaatstrekke. Respondent drie het opgemerk hoe interessant dit is dat elkeen se smaak verskil. Die sterk gelaatstrekke het respondent vier se aandag getrek. Sy het hom stelselmatig beter leer ken en hul gemeenskaplike geloof het ‘n groot rol in die

ontginning van hierdie verhouding gespeel. Kenmerke wat die respondent van haar kêrel waardeer het, was sy vriendelikheid, eerlikheid en sagmoedigheid.

Respondent een het gegiggel en gebloos terwyl sy vir die groep van haar kêrel vertel het. Sy het die groep meegedeel dat haar kêrel vir haar baie aantreklik was. Aantreklikheid was inderdaad dan ook een van die belangrikste kenmerke van ‘n ideale kêrel, volgens respondent een. Sy was “mal” oor hom en kon nie ophou om na hom te kyk nie. Hy het vir haar baie lekker geruik en wanneer hulle die dag of aand saam uit was kon sy hom nog aan haar klere ruik. Vir die respondent was dit baie belangrik dat hulle “fun-goed” saam doen en gemeenskaplike belange deel. Hy moet gemaklik saam met haar vriendinne kan kuier. Die ander drie respondente het dieselfde gevoel.

Respondent twee het opgemerk hoe belangrik die uiterlike vir respondent een was. Sy was nie op daardie tydstip in ‘n vaste verhouding betrokke nie, maar het gesê dat sy wel iemand spesiaals in die oog het. Hierdie vriend was altyd vriendelik en het vreeslik baie gelag. Dit was vir haar aangenaam om in sy geselskap te wees en hulle het dieselfde belangstellings gedeel. Sy het ook gevoel dat haar ideale kêrel ambisieus moes wees, maklik moes inskakel by haar gesin en dieselfde norme en waardes as sy moes deel. Al drie die ander respondente het daarmee saamgestem.

Respondent drie was nog nie in ‘n vaste verhouding betrokke nie en het slegs platoniese vriende gehad. As sy aangetrokke tot ‘n kêrel gevoel het, het hy gewoonlik nie dieselfde daaroor gevoel as sy nie. Sy het in ‘n groep uitgegaan en dit geniet om te “sokkie”. Respondent het verduidelik dat ‘n mens bereid moet wees om aan jou persoonlikheid te werk. Respondent een het dit beaam en bygevoeg dat kritiek van jou ‘n beter mens maak. Respondent twee het voorgestel dat ‘n mens positiewe kritiek moet gebruik en negatiewe kritiek moet ignoreer. Respondent drie het hiermee saamgestem.

- **Die Ontspanningsposisie of *Corpsposisie***

Die respondente het nou die geleentheid gekry om ‘n handdoek oor hulle te gooi of ‘n sweetpak aan te trek, en het daarna gaan lê op die matte wat versprei was in die lokaal. Die navorser het hulle aangemoedig om hul oë toe te maak en rustig asem te haal, terwyl die liggaam “wegsink” in die mat. Jou kop voel swaar, ontspanne en gemaklik. Jou ooglede ontspan en jy fokus op jou asemhaling. Die res van jou liggaam is nou heeltemal ontspanne.

Agtergrondmusiek met verskillende bosklanke van die *Tranquillity, The Rainforest* is gebruik om ‘n rustige atmosfeer te skep. Respondente is aangemoedig om ‘n fantasievlug te onderneem na ‘n woud. Die respondente moes self die prentjie “inkleur” in hul gedagtes. Hulle is genoeg tyd gegun vir hierdie fantasievlug. Die klank het stelselmatig sagter geword. Die respondente het op daardie stadium lui en traag gelyk, gerek en gestrek en om hul rondgekyk. Hulle het nie met mekaar gesels nie, maar wel vir mekaar geglimlag terwyl hulle strek. Die respondente het hulle arms bokant hul koppe gestrek en hul bene gestrek terwyl hul tone gepunt het. Die knieë is na die bors ingetrek. Die respondente het rustig en gemoedelik voorgekom.

Die respondente het dieselfde kenmerke in die ideale kêrel geïdentifiseer, naamlik vriendelikheid, bedagsaamheid, betroubaarheid, ambisie, aanvaarding en aantreklikheid. In die literatuur word samevloeiing as fusie beskou. Onderskeid en skeiding van die self en ander is so onduidelik dat die kontakgrense verlore raak. Die verskillende gedagtes wat uitgeruil is, is deur die groep aanvaar. Die adolessente het mekaar se standpunte gedeel en beaam en min verskille getoon. Samevloeiing met die groeplede het plaasgevind (Yssel 1999:142; Joyce en Sills 2001:120). Deur waarneming is bepaal dat die respondente aktief en met ‘n positiewe gesindheid deelgeneem het aan die

bespreking. Die ontspanningsposisie is positief beleef, en hoewel dit aan die begin moeilik was,was dit uiteindelik maklik.

3.4.5 Sessie 5

Respondente het weer verversings geniet na die reeks yogabewegings. Die rooi gimnasiumballe is egter nou verruil vir bankies om op te sit.

Die groepbesprekingsessies het die vorm van ‘n oefening aangeneem. Corey (2000:317) maak ‘n duidelike onderskeid tussen ‘n eksperiment en ‘n oefening gedurende groepwerk of besprekingsessie in Gestaltterapie ingevolge waarvan groei ‘n eksperiment uit die terapeutiese verhouding is terwyl ‘n oefening ‘n vorm of struktuur aanneem. Hierdie struktuur word vooraf deur die leier of fasiliteerder gevorm. Die respondente het voor vollengte spieëls in die gimnasium gestaan en ‘n stel vrae beantwoord wat gehandel het oor die uiterlike *(Ek het)* en die innerlike *(Ek is).* Die tweede afdeling van die vraag is deur ‘n lid van die groep beantwoord *(My maat beleef my so..)*.

Die oefening het dit ten doel gehad om die eie opinie met dié van ander te vergelyk. Respondente het in groepe van twee saamgewerk. Hierdie antwoorde is na afloop van die oefening met die respondente se toestemming in die groep bespreek.

3.4.5 Respondent een se terugvoer

My uiterlike sterk punte is die volgende:

- Ek het mooi gevormde vingers en naels. Ek hou van my hande.
- Ek het mooi gesonde blink hare.
- My velkleur is mooi.

- Ek het vol ronde lippe.
- My gesigvorm is ovaal en ek het dus ‘n wye verskeidenheid haarstyle om van te kies.

My innerlike sterk punte is die volgende:

- Ek is baie vriendelik.
- Ek het ‘n goeie sin vir humor en geniet dit om ander te laat lag.
- Ek is ‘n hardwerkende persoon.
- Ek is bedagsaam.
- Ek dink ek is oulik!

Ander mense beleef my so:

Haar uiterlike sterk punte:

- Sy het ‘n mooi plat maag.
- Ek hou baie van haar kleur oë, dit is ‘n besonderse blou.
- Sy het mooi naels.
- Sy het ‘n pragtige glimlag.

Haar innerlike sterk punte:

- Sy is altyd vriendelik, en lag baie.
- Sy gee om vir ander mense.
- Sy is mededeelsaam.
- Ek hou van haar geselskap; ons het die afgelope paar sessies lekker gesels.

3.4.5.2 Respondent twee se terugvoer

My uiterlike sterk punte is die volgende:

- Ek het ‘n sterk vel en kan lekker lank in die son bly voordat ek seer en rooi brand.

My innerlike sterk punte is die volgende:

- Ek laat ander mense maklik lag.
- Ek help graag ander waar ek kan.

Ander mense beleef my so:

Haar uiterlike sterk punte:

- Sy het ‘n mooi donker vel, wat gesond en sterk is.
- Ek hou van haar mooi gespierde lang bene.
- Sy het mooi gevormde oë en gekrulde hare!

Haar innerlike sterk punte:

- Sy lyk altyd vriendelik, en is elke sessie nog dieselfde.
- Ek dink sy sal ‘n lojale vriendin wees, wat graag ander sal wil help.

3.4.5.3 Respondent drie se terugvoer

My uiterlike sterk punte is die volgende:

- Ek het ‘n mooi kleur blou oë.

- My mond is vol en rond en vul my gesig mooi aan.
- Ek hou van my lang hare.

My innerlike sterk punte is die volgende:

- Ek lag baie, sien die snaakse dinge in die lewe raak.
- Ek probeer help waar ek kan, by die huis en by die skool.
- Ek dink ek is ‘n lojale vriendin.

Ander mense beleef my so:

Haar uiterlike sterk punte:

- Sy het pragtige unieke blou oë.
- Haar gesig is mooi gevorm en haar wit tande is baie opvallend wanneer sy lag.

Haar innerlike sterk punte:

- Sy is met elke sessie dieselfde, jy weet presies waar jy met haar staan.
- Sy is eerlik en opreg.

3.4.5.4 Respondent vier se terugvoer

My uiterlike sterk punte is die volgende:

- Ek hou van my mond.

My innerlike sterk punte is die volgende:

- Ek het ‘n sterk persoonlikheid en neem my eie besluite.
- Daarmee saam het ek ‘n sterk persoonlikheid.
- Ek sien meeste van die tyd die humor in ‘n situasie raak.
- Ek is ‘n vriendelike persoon.

Ander mense beleef my so:

Haar uiterlike sterk punte:

- Sy het vir my ‘n baie mooi liggaamsbou, met gesonde hare en mooi gesonde naels en hande.
- Ek hou van haar mond.
- Sy het mooi fyn vroulike voete.

Haar innerlike sterk punte:

- Sy is ‘n vriendelike persoon, wat moeite doen om na my te luister.
- Ek dink sy sal altyd probeer om iemand te help wat in nood is.

➢ **Die Ontspanningsposisie of *Corpposisie***

Respondente het teruggekeer na hul matte vir die ontspanningsgedeelte van die sessie. In die *Corpsposisie* lê die studente met hul oë toe. Die respondente is aangemoedig om op hul asemhaling te fokus. Met elke asemhaling moes die respondent opnuut weer fokus op die swaar gevoel van haar liggaam op die mat.

Die respondent moes ‘n fantasievlug op ‘n spierwit wolk onderneem. Die wolk het haar hoog in die lug opgeneem vanwaar sy die wêreld ver onder haar kon sien. Respondente het die vryheid geniet om die prentjie self in te vul en so hulle eie wêreld te skep. Agtergrondmusiek van *Meditation for peace &*

tranquility het bygedra tot ‘n rustige atmosfeer. Stadig het die wolk begin sak en terugkeer na die lokaal. Die respondente het hulle knieë na hul bors opgetrek en hul oë oopgemaak. Hulle kon regop sit sodra hulle gereed was. Deur waarneming het dit geblyk dat die respondente baie rustig was en stadig beweeg het wanneer die matte gebêre word.

Skoolwerk en eksamens was op die respondente se voorgrond. Hulle het lang ure agter die boeke deurgebring, met sperdatums vir take wat bydra tot die spanning. Volgens die respondente het die sessies verligting en ontspanning weg van die skoolwerk en eksamens gebied. Deur waarneming kon bepaal word dat almal gretig deelgeneem het aan die bespreking.

Respondente twee en drie het nuwe kenmerke omtrent hulself ontdek. Hierdie respondente het soms gegiggel en gebloos terwyl hulle hul antwoorde gelees het. Respondente een en vier het die vrae eerlik beantwoord en het nie skaam voorgekom nie. Die respondente het die yogabewegings geken en het gefokus op die uitvoer van die bewegings. Hulle het gebruik van die spieëls in die lokaal om hul postuur en houding te korrigeer. Kontakgrense is die ontmoeting tussen die bekende en die onbekende; dit is die plek waar energie gedeel word en nuwe bewustheid ontstaan, soos inderdaad deur die respondente tydens die sessie ervaar is (Hamilton, 1997:56). Die respondente het byna aan die slaap geraak tydens die ontspanningsposisie of *Corpsposisie*. Volgens respondent een was die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking: *“soos ‘n droom wat vir ‘n minuut of twee waar word!”*

3.4.6 Sessie 6

Respondente het verversings na die reeks yogabewegings geniet. Hulle het verkies om op die rooi gimnastiekballe te sit vir die verloop van die groepbespreking.

Die sessie het gehandel oor die “betekenis van ‘n vaste verhouding vir my”. Die respondente het opgewonde geklink en het gesels oor hul planne vir die naweek. Hulle het tydens die afgelope sessies hegte vriendskappe gesmee met ‘n positiewe vertrouensverhouding wat onderling ontwikkel het. Die navorser het aan die respondente genoem dat dit die tweedelaaste sessie van die navorsing was. Die respondente het hierop gereageer met ‘n versoek vir ‘n volle yogaklas na afloop van die navorsing. Daar is eenparig op ‘n datum hiervoor besluit. Die vraag wat aan die respondente gestel is het gehandel oor die betekenis van die begrip *vaste verhouding*. Respondent vier het dadelik hierop gereageer deur die groep mee te deel dat haar verhouding bygedra het tot die blootstelling en pret saam met seunsvriende. Sy het meestal saam met vriendinne uitgegaan en min blootstelling aan die teenoorgestelde geslag gehad. Sy het bygevoeg dat ‘n vaste verhouding soms te ernstig kan wees vir die betrokke paartjie. Sy het by die skool waargeneem dat sommige paartjies alleen uitgaan en minder met ander leerlinge sosialiseer. Respondent vier het die groep ingelig dat haar kêrel nie meer op skool is nie en dat sy nog steeds deelneem aan al die kultuuraktiwiteite by die skool. Respondent drie het waarde geheg aan ‘n verhouding waar groei plaasvind. Hulle moet saam aan aktiwiteite deelneem, maar ook afsonderlike belangstellings deel. Sy het nog nie iemand ontmoet wat aan haar vereistes voldoen nie.

- **Die Ontspanningsposisie of *Corpsposisie***

Respondente het teruggekeer na hul matte en in die *Corpsposisie* gelê. Hulle het hul oë toegemaak en rustig geword. Die respondente het hul hande langs die sye geplaas, met die palms na bo gedraai. Die bene is gestrek en die tone gepunt. Hulle is aangemoedig om te fokus op die plekke in hul lyf waar die spiere seer en styf voel. Die respondente het nou die geleentheid gekry om die stilte te benut met hul eie gedagtes.

Die tema *vaste verhouding* is ontgin. Respondente was dit eens dat die verhouding opbouend moet wees en dat groei plaasvind. Elke meisie moet egter kophou en haar nie laat verblind deur mooi praatjies en geskenke nie. Indien gevaarligte flikker, soos jaloesie, besitlikheid, geweld, drankmisbruik en ontrouheid moet die verhouding spoedig beëindig word. In die literatuur word defleksie as ‘n metode van vermyding of wegkaatsing van ‘n probleem beskryf (Yontef, 1999:145). Die respondente het mekaar gewaarsku teen die gevaarligte in ‘n verhouding en hoe om hierdie tekens te erken en hanteer. Polariteite binne ‘n verhouding is weereens behandel, wat ‘n aanduiding is van isolasie teenoor sosialisasie. Die soeke na aanvaarding en vrees vir verwerping, wat kenmerkend is van hierdie fase, blyk duidelik vanuit die groepbespreking. Die respondente het in die bespreking geïmpliseer dat maats dikwels voorgee in hul verhoudings. Hierdie stelling stem ooreen met die Foniese laag van Perls se vyflaagmodel, wat behels dat daar voorgegee word dat dit goed gaan binne ‘n verhouding terwyl die teenoorgestelde beleef word.

Tydens die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* het die respondente die hier-en-nou beleef – dit wat die organisme op die oomblik beleef (Schoeman, 1996a:34). Die resultate toon dat respondent vier die *Corpsposisie* beleef het as: “gemaklik en ontspanne. Jy kan net daar lê en jou gedagtes laat vaar soos jy wil en dink waaraan jy wil, en net lekker ontspan.” Deur waarneming blyk dit dat die respondente weereens baie ontspanne en rustig was na die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie en tydsaam hul matte gebêre het.

3.4.7 Sessie 7

Respondente het die reeks yogabewegings baie geniet en vrugtesap ontvang. Hulle het hard gewerk aangesien hulle toe al vertroud was met die yogabewegings. Die respondente het verkies om op die gimnasiummatte te sit vir die groepbespreking.

Die tema het voortgespruit uit ‘n bepaalde ondervinding wat deur respondent vier ervaar is, naamlik *Weerbaarmaking*. Respondent vier het baie emosioneel en sigbaar ontsteld by die sessie opgedaag. Sy het haar gesig met haar hande bedek. Die res van die groeplede was opreg besorg, wat getuig van die positiewe onderlinge vertrouensverhouding. Erkenning is aan haar emosies gegee deur simpatiek en ondersteunend op te tree. Schoeman (1996a:34) bevind dat kontakmaking slegs kan plaasvind indien daar simpatiek en empaties opgetree word. Hoewel sy baie emosioneel was, het sy haar ondervinding gretig met die ander groeplede gedeel. Die respondent het die gebeure van daardie aand ook aan haar moeder vertel, wat tuis op haar gewag het.

Respondent vier het aan die groep verduidelik dat sy baie magteloos gevoel het, asook onseker of mense haar sou glo. Haar moeder het haar getroos en gerus gestel, waarvoor sy baie dankbaar is. Haar ouers was baie beskermend en ondersteunend. Van die ander lede het elkeen ‘n eie verhaal vertel oor soortgelyke gebeure. Die respondente het onderling planne gemaak om weerbaarheid te verskerp om soortgelyke gebeure te voorkom. Daar is weer klem gelê op die belangrikheid van paraat te wees. Indien ‘n mens onveilig of bang voel, moet jy dadelik hulp kry en uit die omgewing wegkom.

- **Die Ontspanningsposise of *Corpsposisie***

Die respondente het in die *Corpsposisie* op die matte gaan lê. Hulle het nog gesels en gesukkel om te fokus op die laaste gedeelte van die sessie. Die navorser het agtergrondklanke gespeel van dolfyne en walvisse, van die *Meditation for peace and tranquility.* Die navorser het die respondente aangemoedig om hulle arms bokant hul koppe te strek en hul bene reguit te maak terwyl hulle hul tone punt. Die navorser het dit aan die respondente gestel dat dit vir hulle voel asof iemand hulle aan die vingers en tone trek. Jy word bewus van jou liggaam wat langer en langer word terwyl die spanning uit jou

spiere deur jou tone en vingers verdwyn terwyl jy jou oë toemaak en ontspan. Die respondente is aangemoedig om ‘n fantasievlug seetoe te neem. Die sensoriese belewenis van water wat oor jou lyf spoel is aangemoedig; voel die dolfyne onder jou vingerpunte terwyl jy in die skoon koel water swem. Die respondente het geleentheid gekry om hul fantasievlug te voltooi terwyl die klanke van die see as agtergrond gedien het.

Die agtergrondklanke is sagter gemaak en die respondente het hul knieë opgetrek teen hul bors. Wanneer hulle gereed was, het hulle regop gesit. Die respondente was nou aansienlik rustiger en stiller. Vanuit die resultate bekom vir die studie blyk dit dat respondent vier baat gevind het by die *Corpsposisie.* Sy het naamlik opgemerk: “Dit hang af hoe my dag was, maar die ontspannings oefeninge was vir my baie, baie lekker! Vrek lekker!”

Die respondente kon identifiseer met die ongemak, verleentheid, onsekerheid en vrees wat deur respondent vier beleef is. Die respondente het ook tot die besef gekom dat wanneer jy jou ervaringe deel, jy inderdaad ook self reguleer, en jou balans herstel. Schoeman (1996a:35) benadruk die organismiese strewe om die ekwilibrium te herstel, soos vanuit die literatuur. Respondent vier het hierdie stelling bevestig met die volgende woorde: “ek voel baie verlig, asof iets van my skouers gelig is.”

Dit blyk duidelik deur waarneming dat ‘n vertrouensverhouding onderling tussen die respondente gevorm is. Vertroosting deur aanraking en drukkies was aan die orde van die dag.

3.5 Vraelyste

Aan die einde van die eerste, derde en sesde groepbesprekingsessies is vrae aan die respondente gestel om data in te win aangaande hulle belewenis van die yogabewegings. Die kwalitatiewe navorsingsbenadering is gevolg vir die studie. Delport & Fouché (2002:358) benadruk dat daar geen voorgeskrewe struktuur bestaan in die weergee van data nie.

Volgens Greeff (2002:297-298) word ‘n stel vrae voorberei vir die onderhoude sodat afwykings tot die minimum beperk word en antwoorde maklik met mekaar vergelyk kan word. Hierdie metode word gebruik indien inligting aangaande ‘n spesifieke onderwerp bekom moet word. Die lokaal waar die onderhoude plaasgevind het was privaat, om te verhoed dat kontaminasie voorkom. Die onderhoude is individueel met elke respondent gevoer.

3.5.1 Respondent een

- **Vraelys een**

Die antwoorde word weergegee soos deur respondent een beantwoord is. Die respondent het opgewek en gemaklik gelyk. Sy het gemaklik gesit op ‘n groot gimnasiumbal terwyl die onderhoud gevoer word. Dieselfde vrae is in die Virgin Active gimnasiumlokaal aan al vier respondente gestel. Die verloop van die onderhoud is eers aan die respondent verduidelik.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my liggaamsbou***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***vry***
3. Die danserbalansposisie is vir my ‘***n gevoel wat my mooi laat voel***

4. In die onderstebo- V- posisie het my ***laat besef hoe styf ek is***
5. In die *Warrior 1*- vorentoebuigposisie het ek '***n nuwe ervaring beleef***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my balans***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***moeilik ek is te styf!***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is ***vir my gemaklik***
9. Ek voel ***lekker*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***ontspan***
11. Ek voel nou ***rustig en lus vir kuier***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***soos 'n fantasie wêreld met net blydskap, vrede en liefde***.

Die respondent word opnuut weer bewus van haar liggaam gedurende die eerste sessie met die stelling: "Die Danserbalansposisie is vir my '***n gevoel wat my mooi laat voel.***" Sy ervaar liggaamlike vryheid en skoonheid met die uitvoer van sekere bewegings, soos blyk uit die volgende stellings: "In die roterende-stoelposisie voel ek ***vry*** en die verskillende bewegings laat my ***ontspan.***"

Die nuwe bewegings fokus die aandag op stywe spiere wat as van vanselfsprekend soepel beskou is. Die algemene indrukke van die reeks bewegings vir die respondent was ontspanning, rustigheid en 'n geleentheid om in 'n fantasiewêreld te ontsnap: "Die *Corpsposisie* of die ontspanningsoefening na die groepbespreking is vir my ***soos 'n fantasie wêreld met net blydskap, vrede en liefde***."

In die literatuur konstateer Yssel (1999:83) dat die hoofdoel van Gestaltspelterapie is om die kliënt se bewustheid te verhoog en te fokus op die hier-en-nou, terwyl ander behoeftes en gedagtes op die agtergrond geskuif word. Die respondent het gefokus en in die hier-en-nou gebly tydens die yogareeks.

- **Vraelys twee**

Respondent een het vrugtesap gedrink en gemaklik en ontspanne gelyk. Sy het kruisbeen op ‘n gimnasiummat gesit terwyl die onderhoud gevoer is.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***rustigheid om my***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie ***voel ek al gemakliker en my rug reguit***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***‘n lekker beweging***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***elke spier in my liggaam strek!***
5. In die *Warrior 1*-vorentoebuigposisie het ek ***bewus geword van my bene en my rug wat strek***
6. In die driehoekposisie raak ek ***bewus van my bene, tone en balans wat verbeter***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***gemakliker en ek voel losser***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***een van die lekkerste bewegings***
9. Ek voel ***my arms tot boudspier rek*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***sterker voel***
11. Ek voel nou ***ontspanne en rustig***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***‘n paar minute sonder stres, sonder hartseer, als wat mooi en wonderlik is kom na vore!***

Die respondent se bewuswording word onderstreep deur die volgende stelling: “In die bergposisie raak ek bewus van ***rustigheid om my.***” Aangesien sy die reeks bewegings nou goed geken het, kon sy fokus op die posisies wat vir ongeveer 20 sekondes gehou word: “Ek voel nou ***ontspanne en rustig.***”

Sy het die strekking van verskillende spiere in haar liggaam beleef, en het bewus geraak van die proses waardeur die liggaam beweeg om soepelheid te bevorder: "In die driehoekposisie raak ek ***bewus van my bene, tone en balans wat verbeter.***"

Bewustheid is 'n toestand waarin die organisme haar aandag fokus op 'n spesifieke area sodat noodsaaklike interaksies kan plaasvind. Die respondent het in haar doel geslaag en bewus geword van spierspanning (Stephenson, 1975:14-15).

- **Vraelys drie**

Die respondent het gemaklik op 'n gimnasiumbal gesit terwyl sy vrugtesap gedrink het. Die omgewing was rustig en privaat.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***elke spier in my lyf***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***bewus van 'n strek in my rug***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***'n mooi en gemaklike posisie, ek hou hiervan***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek, ***ongemaklik***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***bewus geraak om my maag in te trek dan balanseer ek***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van my ***bene wat strek***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***baie moeilik aan die begin en het gemakliker geword***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***baie cool***
9. Ek voel ***ongemaklik*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***ontspan***
11. Ek voel nou ***baie rustig en sonder stres***

12. Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***soos 'n droom wat vir 'n minuut of twee waar word !***

Die respondent het die reeks yogabewegings baie goed geken. Sy het bewus geword van vordering wat plaasgevind het vanaf die eerste tot die sewende sessie. Corey (1995:301) onderstreep dat liggaamlike bewustheid die kliënt se liggaamlike sensasies bevorder. Data wat ingesamel is in die onderhoud bevestig dit ook: "In die bergposisie raak ek bewus van ***elke spier in my lyf.***" Sekere oefeninge het makliker geword terwyl nuwe vaardighede aangeleer is om beter te kan balanseer: "In die *Warrior 1*- vorentoebuigposisie het ek ***bewus geraak om my maag in te trek dan balanseer ek.***"

3.5.2 Respondent twee

- **Vraelys een**

Respondent twee het ontspanne en vriendelik voorgekom. Sy het aandagtig na die verloop van die onderhoud geluister. Die respondent het verkies om op 'n groot rooi gimnasiumbal te sit. Sy het die verversings geniet en die navorser daarvoor bedank.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***die feit dat ek konsentreer***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***dis 'n lekker oefening***
3. Die danserbalansposisie is 'n ***moeilike, maar mooi posisie***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***my rug strek***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***my bene voel bewe!***
6. Die verskillende bewegings laat my ***gemaklik voel. Dit is 'n nuwe ervaring.***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***'n gemaklike ontspanne posisie***

8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***'n goeie oefening vir my maag – lekker beweging***
9. Ek voel ***gemaklik en ontspanne*** in die spinaledraaiposisie op die mat.
10. Die Die verskillende bewegings laat my ***gemaklik voel. Dit is 'n nuwe ervaring.***
11. Ek voel nou ***rustig, en dors!***
12. *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***kalmerend, 'n wegkomkans van realiteit.***

Respondent twee het die reeks yogabewegings terdeë geniet, alhoewel sy aan die begin gegiggel en selfbewus voorgekom het. Die volgende stelling bevestig haar gemak met die reeks bewegings: "Die verskillende bewegings laat my ***gemaklik voel. Dit is 'n nuwe ervaring.***" Die reeks yogabewegings het haar opnuut bewus gemaak van haar liggaam: "In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***my bene voel bewe!***" Sy het bewus geword van spiere wat strek, bene wat bewe, haar rug en selfs haar maagspiere. In die literatuur voer Sills *et al.* (1995:9) aan dat die persoon as 'n geheel beter funksioneer as die geval met 'n gefragmenteerde. Die liggaam bestaan uit emosies, gedagtes, fantasieë en persepsies wat onderling saamwerk om die geheel te vorm: "Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***kalmerend, 'n wegkomkans van realiteit.***"

- **Vraelys twee**

Respondent het op die groot gimnasiumbal gesit en vrugtesap gedrink. Sy het ontspanne gelyk en gemaklik gesels.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my lyf, waar ek nou is, waarmee ek besig is***

2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***hoe my rug draai***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***'n lekker posisie, maar 'n mens moet konsentreer***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***my heupe strek***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***'n bietjie gesukkel, maar na 'n paar keer reggekry, sukses!***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***myself***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***maklik en gemaklik***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***rustiger en ontspannend***
9. Ek voel ***gerelax*** in die spinaledraaiposisie op die mat.
10. Die verskillende bewegings laat my ***warm voel en slapper voel***
11. Ek voel nou ***bietjie styf maar lekker warm!***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***baie, baie lekker. Ek't myself in 'n droom wêreld ingeleef met die son, see en geluk. Ek is nou heeltemal ontspanne.***

Deur die danserbalansposisie het die respondent gefokus op die hier-en-nou: "Die danserbalansposisie is vir my ***'n lekker posisie, maar 'n mens moet konsentreer.***" Die respondent het sukses beleef met die voltooiing van die reeks yogabewegings. Volgens Sills *et al.*(1995:10) het mense 'n natuurlike behoefte om 'n eksperiment te voltooi. Hierdie taak of eksperiment kan in die vorm van gebeurtenisse, gevoelens, gedagtes of aksies wees. Die bewuswording van spiere wat ontspan en saamtrek tydens die bewegings het 'n nuwe ervaring en belewenis meegebring: "Ek voel nou ***bietjie styf maar lekker warm!***" Bewuswording van die self gaan gepaard met verantwoordelikheid en gesonde positiewe keuses, in hierdie geval die keuse om te ontspan, te fantaseer en positiewe emosies te beleef: "Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die

bespreking is vir my ***baie, baie lekker.***" ***Ek't myself in 'n droom wêreld ingeleef met die son, see en geluk. Ek is nou heeltemal ontspanne.***"

- **Vraelys drie**

Die respondent het gemaklik op 'n rooi gimnasiumbal gesit en ontspanne gelyk.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my liggamsbalans***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ***ek raak ontslae van my probleme***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***'n mooi, vrye posisie***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***hoe my rug en bene strek!***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***gekonsentreer om my balans te hou!***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my bene en skouers se krag***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***gemaklik***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***maklik, en ek raak bewus van my ruggraat***
9. Ek voel ***ontspanne*** in die spinaledraaiposisie op die mat.
10. Die verskillende bewegings laat my ***makliker beweeg***
11. Ek voel nou ***uitgerus, en energievol***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***die lekkerste deel, dit laat my afsluit.***

Tydens die sesde reeks bewegings het die respondent bewus geword van fisiese vordering wat plaasgevind het: "Die verskillende bewegings laat my ***makliker beweeg.***" Sy het bewus geword van krag in haar bene en rug, teenoor die bewende bene gedurende die eerste sessie: "Ek voel nou ***uitgerus, en***

energievol." Oaklander (1988:152) benadruk die belangrikheid van klarifikasie deur in polariteite te werk vir die bevordering van sentrering: "In die roterende-stoelposisie voel ***ek raak ontslae van my probleme.***" Die respondent het haar liggaam positief beleef en was eerlik oor haar ware belewenisse: "Die danserbalansposisie is vir my ***'n mooi, vrye posisie.***"

3.5.3 Respondent drie

- **Vraelys een**

Die respondent het gemaklik en met selfvertroue voorgekom. Sy het verkies om op 'n groot gimnasiumbal te sit en vrugtesap te drink tydens die onderhoud. Die verloop van die onderhoud was soos volg:

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my lyf***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my linker- en dan regterskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***hoe my spiere strek***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***mooi en ontspannend***
4. In die onderstebo-V-posisie het my ***bene gestrek***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***moeg geraak***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my skouers in 'n reguit lyn***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***ongemaklik, ek is styf!***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***maklik en ontspannend***
9. Ek voel ***gemaklik*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***warm en styf voel!***
11. Ek voel nou ***ontspannend en 'n bietjie moeg***

12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***ontspannend, vry van alles, waar ek in my eie fantasie wêreld is.***

Respondent drie het selfbewus voorgekom, gegiggel en rond gekyk tydens die uitvoer van die eerste sessie bewegings. Sy het veral gegiggel wanneer die bewegings moeiliker geword het en konsentrasie geverg het. Deur kontak en bewustheid vind wisselwerking plaas tussen die individu en die omgewing. Kontakgrense is die ontmoeting tussen die bekende en onbekende. Indien die onbekende bedreigend voorkom word die kontak verbreek deur te giggel en rond te kyk soos die adolessent inderdaad wel gedoen het (Freazao, 1999:4). Vanuit die onderhoud blyk dit dat die yogabewegings respondent drie se bewustheid aangaande haar liggaam bevorder het: "In die bergposisie raak ek bewus van ***my lyf.***" Die ontdekking van stywe spiere as gevolg van 'n passiewe lewensstyl was vir haar 'n groot skok, soos blyk in die onderhoud: "Die skoenlappersit-posisie was vir my ***ongemaklik, ek is styf!***"

Schoeman (1996a:30) stel bewustheid as 'n vorm van ondervinding voor: "It is the process of being in vigilant contact with the most important event in the individual environment field with sensorimotor, emotional, cognitive and energetic support."

- **Vraelys twee**

Die respondent het gemaklik en vriendelik gelyk terwyl sy op die groot gimnasiumbal gesit het tydens die onderhoud.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***rustigheid om my***

2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***die ritmiese bewegings van my heupe***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***nodig om te konsentreer***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***verveeld***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***sterk gevoel, baie krag word benodig in die bene!***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my skouers, rug en bene***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***ongemaklik, ek is te styf, maar dit is gemakliker as die eerste keer.***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***gemaklik***
9. Ek voel ***ontspanne en rustig*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***ontspanne maar styf voel***
11. Ek voel nou ***gemaklik***
12. Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***die lekkerste van alles. Dit laat my vergeet van my dag se probleme.***

Tydens die derde sessie is die bewegings met selfvertroue uitgevoer. Die respondent was steeds bewus van haar stywe spiere, maar het toegegee dat die bewegings vir haar makliker begin word: "Die skoenlappersitposisie was vir my ***ongemaklik, ek is te styf, maar dit is gemakliker as die eerste keer.***" Sy het gemaklik gevoel aangesien sy die opeenvolging van bewegings geken het, en die gegiggel is vervang met frustrasie indien sy haar fokus en balans verloor: Die danserbalansposisie is vir my ***nodig om te konsentreer.***" Die respondent het dadelik weer haar konsentrasie herwin en in die hier-en-nou gewerk wat die fokuspunt van bewustheid is: "Die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***die lekkerste van alles. Dit laat my vergeet van my dag se probleme.***"

- **Vraelys drie**

Respondent drie het met weemoed teruggekyk na die afgelope sessies. Sy het bevestig dat sy die reeks bewegings baie geniet het asook die besprekings en samesyn met ander respondente. Sy het weereens verkies om op die groot gimnasiumbal te sit gedurende die onderhoud.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my gedagtes wat rustiger raak***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***die ritme van die beweging***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***vroulik, en laat my goed voel***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***ongemaklik***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***sterk en kragtig gevoel***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my arm spiere***
7. Deur my skoenlappersitposisie was vir my ***ongemaklik***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***ontspannend en ek raak bewus van my rug en bene***
9. Ek voel ***rustig*** in die spinaledraaiposisie op die mat.
10. Die verskillende bewegings laat my ***ontspan en dan dink ek aan myself***
11. Ek voel nou ***ontspanne***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***ontspannend en laat my gedagtes rustig raak.***

In die onderhoud blyk dit dat die respondent se liggaamlike belewenis van die yogabewegings positief was: "Die verskillende bewegings laat my ***ontspan en dan dink ek aan myself***." Die respondent het ook gegroei en ontwikkel in haar organiese selfregulering deur haar eie behoeftes te erken in 'n strewe na

ekwilibrium: "In die bergposisie raak ek bewus van ***my gedagtes wat rustiger raak.***"

3.5.4 Respondent vier

- **Vraelys een**

Respondent vier het selfversekerd en trots gelyk, terwyl sy aandagtig na die verloop van die onderhoud geluister het.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***konsentrasie***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***dat dit vir my lekker is***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***maklik en lekker***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***bewus van die spiere in my rug***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***die beweging maklik gevind om uit te voer***
6. In die driehoekposisie raak ek ***bewus van my bobeen spiere***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***nogal gemaklik en lekker***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***'n gemaklike posisie***
9. Ek voel ***ontspanne*** in die spinaledraaiposisie op die mat
10. Die verskillende bewegings laat my ***gemaklik en ontspanne voel***
11. Ek voel nou ***opgewarm en reg vir die dag!***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***baie ontspannend en baie lekker! Ek vergeet van alles en almal om my!***

Respondent vier se belewenis van die reeks yogabewegings was positief: "Die verskillende bewegings laat my ***gemaklik en ontspanne voel.***" Sy het die

reeks maklik en vinnig geleer, en in die hier-en-nou gewerk gedurende die sessie: "Ek voel nou ***opgewarm en reg vir die dag!***" Oaklander het ook bevind dat: "Gestalt therapy focuses attention on the healthy, integrated functioning of the total organism" (Oaklander, 2000:28).

- **Vraelys twee**

Die respondent was vriendelik, gemaklik en rustig terwyl sy op die groot gimnasiumbal gesit het. Sy het gekonsentreer en nagedink na voordat sy op die vrae geantwoord het.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***my konsentrasie***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***die spiere in my sy, en die gebruik van my heupe***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***baie lekker***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***my spiere in my rug werk***
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***my stywe beenspiere gevoel***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my hele lyf wat werk en strek***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***nogal seer vir my stywe spiere***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***makliker elke keer***
9. Ek voel ***niks*** in die spinaledraaiposisie op die mat nie.
10. Die verskillende bewegings laat my, ***lyf losser voel, 'n lekker gevoel***
11. Ek voel nou ***gemakliker en opgewarm***

12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***om half in 'n meditasie in te gaan. Vergeet van al jou probleme.***

Gedurende die derde sessie het die respondent bewus geword van verskillende dele van die liggaam wat saamwerk om as 'n geheel te funksioneer: "In die driehoekposisie raak ek bewus van ***my hele lyf wat werk en strek.***" Die seer spiere maak die respondent bewus van 'n fisiese onaktiewe leefstyl: "Pain is the body's alarm system" (Schoeman, 1996b:48). Dit het duidelik in die onderhoud geblyk dat die respondent gefokus het op dit waarmee sy besig was: "Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***om half in 'n meditasie in te gaan. Vergeet van al jou probleme.***"

- **Vraelys drie**

Respondent vier het gemaklik gesels terwyl sy op 'n groot gimnasiumbal gesit het. Sy het vrugtesap gedrink terwyl die navorser die onderhoud gevoer het.

1. In die bergposisie raak ek bewus van ***konsentrasie***
2. Deur my bolyf te draai en eers oor my regter- en dan linkerskouer te kyk in die roterendestoelposisie voel ek ***nou al gemaklik***
3. Die danserbalansposisie is vir my ***lekker***
4. In die onderstebo-V-posisie voel ek ***gemakli****k*
5. In die *Warrior* 1-vorentoebuigposisie het ek ***bewus geword van 'n strekking in my been***
6. In die driehoekposisie raak ek bewus van ***dat ek nou slapper is***
7. Die skoenlappersitposisie was vir my ***gemaklik en nog 'n bietjie seer***
8. Die bewegendebrugposisie op die mat is vir my ***bewus raak van my ruggraat***

9. Ek voel ***niks*** in die spinaledraaiposisie op die mat.
10. Die verskillende bewegings laat my ***ontspan***
11. Ek voel nou ***lus vir niks, wil net rustig wees***
12. Die *Corpsposisie* of die ontspanningsposisie na die bespreking is vir my ***baie ontspannend, baie lekker.***

Respondent vier se bewustheid aangaande haar liggaam het gespreek van kontak en groei en dit het ontwikkel gedurende die ses yogabewegingsessies: "In die driehoekposisie raak ek bewus van ***dat ek nou slapper is*** ." Sy was eerlik oor haar ware belewenisse en het besef dat haar liggaam oefening nodig het en dat dit haar eie verantwoordelikheid is om spiere weer soepel en sterk te maak. Yssel (1999:96) het bevind dat nuwe suksesvolle gedrag moontlik die individu na die eksplosiewe laag van Perls se vyflaagmodel kan lei: "Die verskillende bewegings laat my ***ontspan***." Joyce et al. (2002:36) verduidelik dat "[o]wning and accepting responsibility for our experience and responsibility to our community is the hallmark of mature, contact-full living."

3.6 Onderhoudskedule

Die empiriese studie word afgesluit deur onderhoude wat afsonderlik gevoer is met elke respondent. Die data wat ingewin is deur verbatumtranskripsies van die onderhoude word in hierdie afdeling weergegee. Die respondente het aktief deelgeneem aan die onderhoud en kon moontlik insette lewer waaraan die navorser nie gedink het nie (Greeff, 2002:302).

Een onderhoud is met elke respondent gevoer aan die einde van die studie. Die volledige verbatumtranskripsies van die onderhoude is op aanvraag beskikbaar.

3.6.1 Onderhoud met Respondent een

- Verloop van die onderhoud

Die respondent het verkies om die onderhoud by die navorser se kantoor te voer. Alhoewel die kantoor langs die skoolsaal geleë is en die skoolkoor ten tye van die onderhoud geoefen het, was die respondent steeds gemaklik en rustig. Die verloop van die onderhoud is aan die respondent verduidelik asook die doel van die bandopnemer. Die navorser het vooropgestelde vrae, maar is deur die respondent gelei gedurende die onderhoud. Die onderhoud het goed verloop, met die respondent wat spontaan saam gesels het terwyl sy die vrae oor haar belewenis van die geselekteerde yogabewegings beantwoord het.

Hieronder volg 'n uiteensetting van die verloop van die onderhoud. Die verbatumtranskripsies word in donker- en skuinsdruk gegee.

Vraag: Het jy voorheen enige yogaklasse bygewoon?

Ek het nog nooit 'n yogaklas bygewoon nie, maar het al gewonder hoe dit sal wees. In die eerste sessie was ek 'n bietjie bang, want ek het nie geweet wat om te verwag nie. Maar toe ons begin was dit vir my baie lekker! Ek kon nie ophou om daaraan te dink nie. Toe ek by die huis kom het ek van die bewegings weer gedoen.

Vraag: Het die yogabewegings jou gemoed beïnvloed voor die bespreking?

Ek was altyd stressed-up wanneer ek by die gym aangekom het na skool. Die bewegings het my dadelik laat rustig voel. Die yoga-bewegings was vir my aan die begin baie snaaks, en ek het gesukkel

met die balans bewegings, maar op die ou einde het ek die bewegings gou gesnap en maklik gedoen.

Vraag: Die aanleer van die yogabewegings was vir jou

Baie maklik, ek leer sulke goed gou aan. Ek kon alles doen. Dit was lekker. Ek sal graag daarmee wil aangaan. Ek hou van gym, en op 'n stadium het ek en my pa elke oggend gaan gym.

Vraag: Sou jy sê die yogabewegings het vir jou meer omtrent jouself geleer?

Ja, veral gedurende die bespreking het ek geleer om myself te aanvaar soos ek is, en ek is oukei! Ek kan fokus op een ding, allerhande goed daar buite soort van, wegskuif. Ek het ook 'n paar foutjie met my houding, my postuur agtergekom. Die revue is heeltemal anders!

Vraag: Terwyl jy besig is met die reeks yogabewegings dink jy aan

Die bewegings, wat kom volgende. Ek het bewus geword van my flexibility ! Ek het nie geweet ek is so slap nie, dit het goed gevoel. As ek so lê kon my voete tot hier kom! Ek het nie geweet ek kan dit doen nie.

Vraag: Die yogabewegings het julle as groep

Lekker laat lag, ons was vreemd vir mekaar maar nou lag ons saam. Ons groet mekaar by die skool en alles. Ek het van die meisies nie goed geken nie, en hulle anders opgesom. Maar ons het saam 'n ding gedoen wat alles verander het! Dit is nou anders, baie lekkerder.

Vraag: Is dit ongemaklik om te ontspan aan die einde van die sessie?

Ha-e, dit was eerder moeilik aan die begin, die eerste keer, maar op die ou einde was dit maklik. Aan die begin dink jy nog aan allerhande goeters daar buite, maar sodra jy begin fokus en bewus word van waar jy is en lê, maak jy sommer self jou oë toe. Ek het maklik 'n prentjie in my kop gekry en dan is jou gedagtes net daar! Jy kry sommer daai feeling van hoe jou spiere agtertoe trek en ontspan. Soos byvoorbeeld die dolfyn, het ek die feeling van sy vel onder my hande gevoel, al het ek nog nooit tevore aan 'n dolfyn gevat nie! Dit was vir my die lekkerste gedeelte.

Vanuit die onderhoud is dit duidelik dat yogabewegings aan die respondent onbekend was. Dit blyk dat sy nuuskierig was om meer aangaande yoga uit te vind, maar terselfdertyd ook bang vir die onbekende: ***Ek het nog nooit 'n yogaklas bygewoon nie, maar het al gewonder hoe dit sal wees.*** Die kontakgrens tussen die bekende en onbekende is die plek waar energie gedeel word (Hamilton, 1997:56). Haar belewenis aangaande die bewegings was baie positief en sy het selfs die bewegings by die huis geoefen: ***Ek kon nie ophou om daaraan te dink nie. Toe ek by die huis kom het ek van die bewegings weer gedoen.*** Respondent een put genot uit fisiese aktiwiteit soos blyk uit haar deelname aan die revue. Vanuit die onderhoud kan die afleiding gemaak word dat sy nuwe bewegings maklik en vinnig aanleer en dus geen probleem ondervind het met die onbekende yogabewegings nie. Volgens die onderhoud blyk dit dat die respondent gespanne raak by die skool en die belewenis van die reeks yogabewegings 'n rustige invloed op haar gehad het: ***Ek was altyd stressed-up wanneer ek by die gym aangekom het na skool.*** Oaklander benadruk die belangrikheid van die geheel teenoor fragmentasie van die organisme, wat kontakversteuring tot gevolg het (Oaklander, 2000:29). Vanuit die onderhoud beskou het die reeks bewegings

bygedra tot ‘n ontspanne atmosfeer tydens die sessie: ***Lekker laat lag, ons was vreemd vir mekaar maar nou lag ons saam. Ons groet mekaar by die skool en alles.*** Dit blyk dat die belewenis van stywe spiere positief was en die respondent met ‘n gevoel van trots laat: ***Ek het bewus geword van my flexibility ! Ek het nie geweet ek is so slap nie, dit het goed gevoel.***

3.6.2 Onderhoud met Respondent twee

- Verloop van die onderhoud

Die respondent het verkies om die onderhoud by Virgin Active te voer. Die glasdeur van die lokaal is toegehou, wat verseker het dat die onderhoud rustig en privaat kon geskied. Die respondent het spontaan en gemaklik gesels terwyl sy vrugtesap gedrink het.

Hieronder volg ‘n uiteensetting van die verloop van die onderhoud. Die verbatumtranskripsies word in donker- en skuinsdruk gegee.

Vraag: Het jy voorheen enige yogaklasse bygewoon?

Nee ek het nie, glad nie.

Vraag: Het die yogabewegings jou gemoed beïnvloed voor die bespreking?

Ja, ek het veral aan die begin vreemd gevoel. Ek het nie geweet wat om te verwag nie. So ‘n bietjie skrikkerig. Die yogabewegings voor die bespreking het my gemakliker laat voel. Ek sou teruggetrokke, en skaam gewees het, en nie baie gepraat het nie.

Vraag: Die aanleer van die yogabewegings was vir jou

Moeilik. Ek was baie styf gewees. Ek het bewus geword van my hele liggaam. My stywe liggaam! Ek het gedink ek kon my tone maklik raak, maar ek kan nie. Die bewegings het vir my makliker geword, en teen die einde was dit beslis beter. Ek het gekonsentreer, en so nou en dan nog gesukkel met die balans. Om te fokus op een plek het gehelp met die balans.

Vraag: Sou jy se die yogabewegings het vir jou meer omtrent jouself geleer?

Ja, ek het geleer wat mense van my dink eintlik (giggel), en ek het uithouvermoë geleer. Ek het geleer om te balanseer! (giggel)

Vraag: Terwyl jy besig is met die reeks yogbewegings dink jy aan

Um, hoe om reg asem te haal.

Vraag: Die yogabewegings het julle as groep

Saam gebind. 'n Hegter band het ontstaan tussen ons vier. Ander persepsies van die meisies is gevorm.

Vraag: Is dit ongemaklik om te ontspan aan die einde van die sessie?

Nee, hier kon ek maklik ontspan. Ek dink die bewegings voor die tyd het gehelp. Ek het rustig geraak. Die ontspanning aan die einde van die sessie was vir my lekker. Ek het uitgesien daarna elke keer.

Vanuit die onderhoud blyk dit dat yogabewegings onbekend aan respondent twee was. Die respondent blyk skaam en teruggetrokke te wees: ***Ek sou teruggetrokke, en skaam gewees het, en nie baie gepraat het nie.*** Die respondent se belewenis van die sessies was aanvanklik onsekerheid, maar dit blyk vanuit die onderhoud dat die yogabewegings voor die groepbesprekings haar gemakliker laat voel het: ***'n Hegter band het ontstaan tussen ons vier. Ander persepsies van die meisies is gevorm.*** 'n Bewustheid van uithouvermoë, balans, fokus en konsentrasie is beleef: ***Ja, ek het geleer wat mense van my dink eintlik (giggel), en ek het uithouvermoë geleer. Ek het geleer om te balanseer! (giggel)***

3.6.3 Onderhoud met Respondent drie

- Verloop van die onderhoud

Die respondent se onderhoud het by Virgin Active plaasgevind. Dit was vir die respondent geriefliker aangesien sy op 'n plaas woon. Die glasdeur is toegehou, wat verseker het dat die onderhoud rustig en privaat kon geskied. Die navorser het aan die respondent die verloop van die onderhoud verduidelik asook die doel van die bandopnemer. Tydens die onderhoud het die respondent soms gegiggel en gebloos maar spontaan saam gesels.

Hieronder volg 'n uiteensetting van die verloop van die onderhoud. Die verbatumtranskripsies word in donker- en skuinsdruk gegee.

Vraag: Het jy al voorheen enige yogaklasse bygewoon?

Nee nog nooit!

Vraag: Het die yogabewegings jou gemoed beïnvloed voor die bespreking?

Ja, ek was 'n bietjie nervous, ek het nie geweet wat om te verwag nie. Ek het so 'n bietjie funny gevoel omdat ek nie die ander ken nie. Nadat ons die bewegings gedoen het, het ek meer op my gemak gevoel ontspan en relax.

Vraag: Die aanleer van die yogabewegings was vir jou

Dit was eintlik nie moeilik nie, dit was maklik. Easy, nadat ek die reeks geken het was dit cool. Nou kan jy dit doen, en jy hoef nie meer te worry oor O! wat nou nie! Dit was cool!

Vraag: Terwyl jy besig is met die reeks yogabewegings dink jy aan

Ek weet nie, party bewegings laat my dink O! dis seer wat ek nou doen. Dis 'n strekking, ek is styf, en dit is ongemaklik. Ek raak bewus van my lyf. Ander kere dwaal my gedagtes, maar ek kan nie nou onthou presies waaraan ek gedink het nie. Maar nie rêrig baie nie, net so en dan kom ek weer terug.

Vraag: Sou jy sê die yogabewegings het jou meer omtrent jouself geleer?

(Giggel) Um ja, ek het bewus geword van hierdie, (respondent wys na haar heupe), en ja, um party goed wat ek gedink het ek nie sou kon doen nie, het ek reggekry, ander goed wat ek gedink het ek sou kon doen, het ek mee gesukkel! 'n Mens onderskat jouself partykeer.

Vraag: Die yogabewegings het julle as groep

Hegter gemaak. Ja, ons het 'n bietjie meer op jou gemak geword en bietjie meer gepraat en so aan.

Vraag: Is dit ongemaklik om te ontspan aan die einde van die sessie?

O nee! Ek het ontspan. Maklik, vinnig! Dit was relaxing, en lekker. Ek het uitgesien daarna. Dit was vir my die lekkerste gedeelte van die sessies. Ek het die meeste daarna uitgesien.

Die respondent het geen sport of buitemuurse aktiwiteite beoefen nie. Vanuit die onderhoud blyk dit dus dat yogabewegings vir haar onbekend was, maar nie die uitvoer of deelname aan die studie beïnvloed het nie: ***Nadat ons die bewegings gedoen het, het ek meer op my gemak gevoel ontspan en relax.*** Die yogabewegings was nie vir haar moeilik nie, alhoewel haar liggaam nie gewoond aan oefening was nie. Vanuit die onderhoud blyk dit dat die respondent aanvanklik senuweeagtig en onseker was maar ontspan het nadat sy die bewegings vir die eerste keer uitgevoer het. Die bewustheid van stywe spiere, balans en konsentrasie is verhoog. Die respondent is geneig om haarself dikwels te onderskat, soos afgelei kan word vanuit die onderhoud: ***'n Mens onderskat jouself partykeer.*** Sy was aangenaam verras indien sy wel die bewegings kon uitvoer: ***(Giggel) Um ja ek het bewus geword van hierdie*** (respondent wys na haar heupe), ***en ja, Um party goed wat ek gedink het ek nie sou kon doen nie, het ek reggekry.*** Die bewegings het die respondente dikwels laat lag en hulle het spontaan gesels. Vanuit die onderhoud blyk dit duidelik dat die groeplede mekaar beter leer ken het gedurende die studie: ***Hegter gemaak. Ja, ons het 'n bietjie meer op jou gemak geword en bietjie meer gepraat en so aan.***

3.6.4 Onderhoud met Respondent vier

- Verloop van die onderhoud

Die onderhoud het by Virgin Active plaasgevind. Die glasdeur van die lokaal is toegehou, wat verseker het dat die onderhoud rustig en privaat kon geskied. Die verloop van die onderhoud is aan die respondent verduidelik asook die doel van die bandopnemer. Die navorser het vooropgestelde vrae gehad maar is deur die respondent se spontaneiteit gelei gedurende die onderhoud. Die respondent het goed gevoel oor haarself en spontaan en gemaklik gesels.

Hieronder volg 'n uiteensetting van die verloop van die onderhoud. Die verbatumtranskripsies word in donker- en skuinsdruk gegee.

Vraag: Het jy voorheen enige yogaklasse bygewoon?

Nee, nee nog nooit. Net strek oefeninge maar, dit was net strek nie joga nie. Ek het gewonder wat gaan ons doen, dit is gelukkig nie vir my 'n issue om nuwe mense te ontmoet, of nuwe dinge te probeer nie.

Vraag: Het die yogabewegings jou gemoed beïnvloed voor die groepbespreking?

Nee, ek is oor die algemeen 'n gemaklike mens. Sodra ek voel dat ek die mense kan vertrou maak ek oop.

Vraag: Die aanleer van die yogabewegings was vir jou

Basies nie moeilik nie. Van die bewegings was vir my moeilik, en van die bewegings was vir my makliker. Die laaste paar keer was baie maklik toe ek die reeks geken het, as die heel eerste keer toe alles nog

vreemd was. Die sessies het makliker geword. Al die bewegings was vir my lekker, die ontspanning was die lekkerste!

Vraag: Terwyl jy besig is met die reeks yogabewegings dink jy aan

Soms is ek by die beweging en soms dwaal my gedagtes af. Op van die bewegings fokus ek, en voor ek my weer kon kry dwaal my gedagtes af. Met danserposisie moes ek byvoorbeeld fokus om te balanseer! Elke sessie is anders, dit hang af (lag) Ek het bewus geword dat my rug nie meer so hol is nie. Hy kan nou meer reguit gaan. Ja, dit het my altyd gepla, ek is een wat met 'n krom rug loop, en die bewegings het my meer bewus gemaak hiervan. Soda ek dit agterkom maak ek my rug reguit. Dit is beslis die bewegings wat my meer bewus gemaak het van my rug. Ek is ook 'n bietjie slapper! Ek het bewus geword daarvan dat ek met elke sessie 'n bietjie slapper word.

Vraag: Sou jy sê die yogabewegings het vir jou meer omtrent jouself geleer?

Um, ek het meer omtrent myself geleer. Ek het actually iets nuuts geleer.

Vraag: Die yogabewegings het julle as groep

Nader aan mekaar gebring. Die eerste dag het ek gedink oukei, ek ken hulle nie eintlik nie, en ek is nie een wat sommer maklik, veral met meisies in 'n vriendskap ingaan nie. Ek sukkel verskriklik om te vertrou. Ek is verbaas om nogal so vinnig, jy weet, met hulle te bond. En ek kon oopmaak voor hulle. Ek het gevoel ek kon hulle trust en met hulle goed deel. Ek weet nie of dit die bewegings is nie, maar nou ja, ek het gevoel ek kon die meisies trust.

Vraag: Is dit ongemaklik om te ontspan aan die einde van die sessie?

Hier kon ek maklik ontspan, ek was nooit ongemaklik nie! Soms is daar 'n verskil in 'n ander situasies, dan kan ek nie maklik ontspan nie. Dit hang af hoe my dag was, maar die ontspannings oefeninge was vir my baie, baie lekker! Vreklekker! Jy kan net daar lê en jou gedagtes laat vaar soos jy wil en dink waaraan jy wil, en net lekker ontspan. Tog moes ons soms ook fokus, en ons imagination gebruik en ek hou daarvan. Die dolfyne was vir my die lekkerste! Ek kon die water fisies voel deur my lyf gaan, en aan die dolfyne vat! Dis soms 'n probleem! Soos met Harry Potter, ek leef my heeltemal in die fantasie in. Die mense sal dink ek is mal! Half weird! Maar ek weet dis net 'n fantasie. Alles van die yogabewegings was vir my lekker, maar ek dink die ontspanning was die lekkerste! Baie dankie ek het die yogabewegings baie geniet!

Vanuit die onderhoud blyk dit dat die respondent blootgestel was aan vorige oefeninge. Die belewenis van yogabewegings was aanvanklik vreemd: ***Nee, nee nog nooit. Net strek oefeninge maar dit was net strek nie yoga nie.*** Sy het die bewegings geniet en dit ook maklik gevind. Die respondent het die reeks bewegings vinnig aangeleer: ***Die laaste paar keer was baie maklik toe ek die reeks geken het.*** Die onderhoud dui weereens daarop dat die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* die gunsteling was: ***Hier kon ek maklik ontspan, ek was nooit ongemaklik nie!*** Die Respondent het haar verbasing uitgespreek oor die spoedige interaksie en vertrouensverhouding onderling tussen die groeplede: ***Ek is verbaas om nogal so vinnig, jy weet, met hulle te bond. En ek kon oopmaak voor hulle. Ek het gevoel ek kon hulle trust en met hulle goed deel. Ek weet nie of dit die bewegings is nie, maar nou ja, ek het gevoel ek kon die meisies trust.*** Vir die respondent blyk elke sessie 'n unieke belewenis te wees: ***Alles van die***

yogabewegings was vir my lekker, maar ek dink die ontspanning was die lekkerste! Baie dankie ek het die yogabewegings baie geniet!

3.7 Samevatting

Gestalt is fundamenteel veldteoreties van aard. Respondente is in die veld waargeneem tydens die uitvoer van die yogabewegings. Die respondente is in hul totaliteit waargeneem terwyl daar voortdurend by die omgewing aangepas is. Vanuit die onderhoude blyk dit duidelik dat die voorgrond die fokus van belangstelling gevorm het.

In **Hoofstuk 2** is verduidelik dat samevloeiing, introjeksie, projeksie, retrofleksie en defleksie die meganisme vorm waarmee die organisme haar gesond hou. Dit is egter nadelig indien dit sonder bewustheid funksioneer. Dit blyk uit die onderhoude dat respondente se bewustheid van die self, postuur, liggaam, spierspanning, emosies en sosiale omgewing verhoog is. Bewustheid soos dit deur yogabewegings ervaar word verteenwoordig ‘n nuwe ondervinding. Daar is slegs op enkele aspekte van bewustheid gefokus vanweë die beperkte omvang van die studie. ‘n Opvolgstudie met yoga behoort al die aspekte van die bewuswordingsproses te dek.

Tydens die ontspanningsposisie of *Corpsposisie* is kontak met die self bewerkstellig. Die self moet onafhanklik van ander kan funksioneer. Deur self die yogabewegings uit te voer en te bemeester ervaar die respondent ‘n gevoel van voltooiing en sukses wat behaal is. Die siklus van bewustheid is voltooi.