



Integrale Yoga Schiedam

Oefeningen met het zwarte stripje voor de bovenrug

Doel van het werken met het stripje

Ontspannen van de boven rugspieren en stabiliseren van de schouders.

Voorbereiding

1. Vouw het stripje dubbel. De dubbele strip moet contact maken met de bovenrug vanaf het gebied direct onder de schouderbladen (BH band dames). De dubbele lus kan een klein stukje boven het hoofd uitsteken. **(Zie afbeelding 1)**
2. Hou de strip vast en leg je zelf neer op de dubbel gevouwen strip. Zet je voeten recht in de mat, net zo breed als je heupen zijn, knieën maken ongeveer hoek van 90 graden en leg de handen op de onderste ribbenboog. **(zie afbeelding 2)**
3. Als het hoofd naar achteren buigt (kin komt omhoog), pak dan met beide handen het achter hoofd vast til het hoofd een klein stukje op en verleng de nek. Leg met lengte in de nek het hoofd neer. Mocht dan nog de nek buigen dan kun je een kussen onder de lus van de strip leggen, zodat de nek in het verlengde ligt van de wervelkolom.



afbeelding 1



afbeelding 2

De oefening

1. Probeer eerst zoveel mogelijk te ontspannen. Ervaar de reactie van het lichaam door het contact met de strip. Mogelijk voel je druk op de wervels. Breng de aandacht naar je ademhaling in de onderbuik, halverwege je schaambeek en je navel (harapunt). Voel hoe op de inademing de buik omhoog komt en weer daalt bij de uitademing. Ervaar dat het achterhoofd zwaarder wordt en de spanning afneemt in het gezicht en de ogen.
2. Laat nu de inademing vanuit je buik omhoog komen en doorstromen naar de borst, verplaats de aandacht naar achteren naar de wervelkolom en het gebied van het stripje en adem uit ****

Probeer tijdens de uitademing de rug te ontspannen, laat de schouderbladen aan weerszijden van het stripje zakken en zwaar worden. Elke uitademing laat je de spanning in de bovenrug meer los, voel de rug zwaarder worden tegen de strip.

Opmerking 1: *** Deze adembeweging, inademend vanuit de buik, door naar de borst en uitademend naar de rug, het gebied van het stripje, zonder de ruimte en stevigheid aan de voorkant te verliezen, pas je toe bij alle oefeningen.

Opmerking 2: *** De rug kan gevoelig zijn, een beursgevoel, dit is een teken dat er mogelijk ruimte komt in het gebied wat gespannen aanvoelt. Rol na iedere oefening op de zij en duw met behulp van de vrije hand omhoog jezelf tot zit. Hou de bovenrug zo recht mogelijk, maak geen tegenbeweging.

Oefening op het stripje en bekken omhoogtillen

1. Ga op de dubbele strip liggen als hierboven beschreven.
2. Neem eerst de tijd om zoveel mogelijk te ontspannen en de adembeweging zoals hierboven beschreven toe te passen. Voeten staan op heupbreedte op de grond.
3. Duw de voeten in de grond en til van daaruit met de kracht van de benen het bekken omhoog, waardoor er meer druk ontstaat op de bovenste wervels van de bovenrug. **(zie afbeelding 3)**
4. Tijdens het omhoog brengen van het bekken let je op de volgende aspecten:
 1. nek blijft lang en schuift mee omhoog op het stripje,
 2. laat de onderrug in de natuurlijke holle stand en span zo min mogelijk de grote bilspieren aan,
 3. de onderste ribben bewegen naar beneden (dwarse buikspieren actief/core).
5. Breng je aandacht naar die plek waar je de druk ervaart, adem uit en ontspan. Neem vervolgens de volgende wervel, adem uit en ontspan. Laat de rug op deze manier heel langzaam afrollen terug naar de vloer. Het staartbeen zal eerst de vloer weer raken.
6. Adem bij een gevoelig punt wat langer om nog meer ontspanning toe te laten.
7. Herhaal het optillen van het bekken een aantal malen. Je kunt de beweging omhoog en omlaag geleidelijk aan iets versneller, maar blijf de beweging volgen en vanuit ontspanning bewegen.
8. Als je klaar bent voel je nog even na, observeer je lichaam en je adem. Rol op je zij om omhoog te komen.



afbeelding 3

Oefening op het stripje en armen omhoog brengen

Deze oefening voor de schouder stabiliteit kun je eventueel doen met behulp van een riem om de onderarmen. Hou daarbij de afstand van de armen net zo breed als je schouders zijn en hou de riem licht op spanning

1. Ga liggen op de dubbele strip zoals hierboven beschreven. Voeten staan op heupbreedte op de grond
2. Neem eerst de tijd om zoveel mogelijk te ontspannen en de adembeweging zoals hierboven beschreven toe te passen.
3. Til de armen loodrecht met gestrekte ellebogen omhoog. Om te voelen welke beweging je niet moet maken duw je de armen eerst zover mogelijk uit naar het plafond. Voel het effect van deze beweging in de bovenrug. Laat dan weer de armen terug bewegen. Verbind de armen met de schouderbladen.
4. Adem in en op een uitademing laat je de armen een stukje richting het hoofd naar achter bewegen (**zie afbeelding 4 en 5**). Iedere volgende uitademing ga je verder tot je de eindstand voelt van de schouders, de z.g. 'rem' in de schouders. Let op de volgende aspecten:
 1. armen blijven gestrekt,
 2. schouders blijven laag,
 3. trek licht aan het riempje (hou spanning op het riempje),
 4. voel dat de armen en de schouderbladen de ruimte in je borst ondersteunen.
 5. adem diep in en langzaam uit.Breng de armen weer terug naar de uitgangspositie. Herhaal de beweging een aantal malen. Eerst heel traag en geleidelijk aan kun je de beweging iets versnellen.



afbeelding 4



afbeelding 5

Deze oefeningen komen uit het boek Critical Alignment Yoga van Gert van Leeuwen.

Ze zijn door Cecilia Huisman uitgeschreven en kunnen op kleine details afwijken van de tekst in het boek. Graag verneem ik of de tekst klopt of waar aanpassingen nodig zijn.

Voor uitgebreide details en verdere informatie, zie het boek. ISBN 978 90 6963 967 3

Veel succes met de oefeningen!