



*Tai Chi School "De Witte Wolken"*



## *Oefeningen voor voeten - nek en bekken.*



Tai Chi School "De Witte Wolken"  
p/a Patrick Deneckere  
Burg. J. Cardonstraat 16  
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82

Website: [www.dewittewolken.be](http://www.dewittewolken.be)

E-mail : [patrick.deneckere@skynet.be](mailto:patrick.deneckere@skynet.be)



# Tai Chi School "De Witte Wolken"



*Een goede conditie is de basis van alles.  
Meer bewegen helpt je om je lekker in je vel te voelen.*

## Voet en enkeloefeningen

### I. Voeten masseren met bezem stok

Deze oefening maakt je voeten "wakker" zodat je je voeten beter gewaard wordt.

Je ganse lichaam heeft er baad bij omdat in de voetzool alle zenuw eindpunten een beurt krijgen.

#### **Uitgangshouding:**

Rechtstaand (eventueel naast een stoel staan en de leuning vast houden voor een goed evenwicht.)

#### **Uitvoering:**

Plaats de stok onder een voet en rol je voet af van je tenen tot je hiel. Voel waar in je voetzool de pijnlijke plekken zijn en ga die liefdevol aandacht geven door ze extra een beurt te geven.

Beide voeten krijgen een beurt.

### II. De tenen aan het werk

#### **Uitgangshouding:**

Zittend op een stoel.

#### **Uitvoering:**

Beweeg de tenen in alle richtingen; samentrekken, tenen spreiden. Voet voor voet of beide voeten tegelijk.

### III. Beide voeten zijwaarts kantelen

#### **Uitgangshouding:**

Zittend op een stoel

#### **Uitvoering:**

Voeten naast elkaar, plat op de grond. Kantel nu beide voeten naar rechts, terug, kantel beide voeten naar links. De knieën mogen enigszins mee bewegen.



# Tai Chi School "De Witte Wolken"



## IV. Met de voeten cirkelen

### **Uitgangshouding:**

Zittend op een stoel, één been voor je met de hiel op de grond.

### **Uitvoering:**

Maak losmaakcirkels vanuit je enkel. Maak ze langzaam en zo groot dat je voelt dat de enkels aan alle kanten moeten werken.

Maak 5 cirkels links en rechtsom. Dan de andere voet.

## V. Rek de buitenkant en binnenkant van de voet

### **Uitgangshouding:**

Zittend op een stoel

### **Uitvoering:**

Strek uw linker been vooruit, de hiel rust op de grond. Breng je tenen naar boven naar je knie.

Breng je tenen van je linker voet met een boog naar links. De voet is nu naar buiten gedraaid, **de buitenste voet rand** van je voet raakt de grond.

Ontspan je enkel.

Dan cirkelt je met uw voet naar boven en naar rechts totdat **de binnenste voet rand** de grond raakt. Ontspan je enkel.

Idem met je rechter voet.



## Oefening om je nek te ontspannen en de doorbloeding van je nek te bevorderen.

1. Sta in de basishouding, strengel je vingers in elkaar en leg de handen op het achterhoofd met de ellebogen zijwaarts en duw met de handen tegen het hoofd en met het hoofd tegen de handen met al je kracht, na enkele seconden ontspan je. Doe deze oefening enkele keren na elkaar.
2. De handen blijven op het achterhoofd. Buig nu de nek, maar houd de rug gestrekt. De armen hangen aan het hoofd met hun hele gewicht. De ellebogen wijzen naar de grond. Het gewicht van de armen rekt de nek uit. De wervels worden uit elkaar getrokken. Daardoor komt er van zelf een betere doorbloeding op gang naar het ruggenmerg in de nek-wervels. De zenuwen die er zijn ingeplant worden extra gevoed.
3. Blijf in de zelfde houding en stel je voor dat je hoofd een katrol is en de armen een touw en dat iemand het touw bij de ellebogen grijpt en verticaal op en neer trekt. De nek gaat daardoor draaien. De kin beweegt heen en weer van het ene sleutelbeen naar het andere. Doe dit eerst langzaam en mettertijd wat sneller. Ontspan dan, hef het hoofd op en laat de armen hangen. Houd de schouders zo goed mogelijk onbeweeglijk.



## **Bekken oefeningen**

Zorg voor een aangename atmosfeer en zorg ervoor dat je niet gestoord wordt. Respecteer je grenzen, oefen in je eigen ritme en herhaal zoveel je wilt.

### **Doel van deze oefeningen:**

*Deze oefeningen maken los, stretchen, ontspannen en brengen rust. Ze bevorderen de beweeglijkheid van de onderste wervelkolom en het bekken.*

### **I. Oefeningen in zit.**

Zittend op de grond benen gestrekt :

#### **A. VOETEN LOSMAKEN.**

1. Tenen voor en achterwaarts bewegen
2. Voeten iets wijder uit elkaar, cirkels draaien vanuit je enkels met je voeten.

#### **B. BEKKEN OPENEN.**

1. Voetzolen naar elkaar brengen en in vlinder zit komen, aandacht brengen in je bekken, stretchen toelaten, in je benen, liezen, bekken.
2. Vanuit onderrug voorwaarts buigen, onderrug nog meer openen.
3. Voeten iets naar voor schuiven en handen onder de knieën brengen rustend op de grond, geeft een nog groter stretchen van de onderrug.

#### **C. HEUPEN LOS MAKEN.**

Heup links & rechts losmaken.

Zittend op de grond neem je je been vast met beide handen en maakt je zo groot mogelijke cirkels vanuit je heupgewricht.



## II. Oefeningen in lig.

### ONDERRUG VOLLEDIG OPENEN.

1. Rechter knie plooiën en knie naar R borst brengen, handen houden de rechter knie op zijn plaats.
2. Na enkele tijd , het hoofd naar je geplooide knie brengen. Hoofd zachtjes neerleggen.
3. Idem linker knie!
4. Beide knieën naar je bovenlichaam brengen, omarmen met je beide handen en na een tijd je hoofd naar de knieën brengen. Hoofd zachtjes neerleggen.
5. Beide knieën nog steeds geplooid, iets uit elkaar brengen en grote cirkels draaien vanuit je bekkenbodem naar L&R. ( masseer zo je onderrug).

### WERVEL KOLOM ROTATIE.

*Voordelen van de rotatie van de wervelkolom.*

- *Rotaties verlichten stijfheid in de ribbenkast, zodat buigen en strekken gemakkelijker gaat.*
- *Deze oefening neemt de druk op de tussenwervels weg zodat de onderrug minder stijf wordt.*

Liggend de linker knie plooiën en rechterhand brengt de linker knie naar rechts tot op de grond. Je L-arm ligt zijwaarts gestrekt. Hoofd draait naar links en schouders blijven op de grond.

Idem met rechter knie.

### SLOT.

1. Buik lig handen onder hoofd gans het lichaam ontspannen.
2. Handen naast het hoofd brengen en lichaam opduwen tot lage knie zit.
3. Handen naast het lichaam brengen met bolle rug lichaam ontspannen.
4. Romp opwaarts brengen handen op de knieën, en lichaam opduwen
5. tot strekstand.