

Workshop: Syllabus "De kracht van het bekken".



Hilde Vermeire
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82
E-mail : hildegarde.vermeire@skynet.be

Februari - Maart 2017

Bekken & Bekkenbodem: de kracht in de lichaamsbasis

*"Bewegelijk maken wat onbeweeglijk is.
Bewust maken wat onbewust is.
Gevoelig maken wat ongevoelig is"*

Inleiding:

Je kunt zien dat mensen die in harmonie zijn met hun lichaam, hun bekken als vanzelfsprekend bewegen. Mensen uit het zuiden zijn hiervan een voorbeeld: bij het dansen is hun bekken voortdurend in beweging. Zij laten ons zien wat het betekent in harmonie te zijn met je lichaam.

Gelukkig kunnen wij dit ook bereiken, door het bekken en bekkenbodem op de juiste manier te gebruiken en te trainen.

Het bekken heeft voor onze gehele lichaamshouding een **sleutelpositie**.

De spierlagen van de bekkenbodem liggen als een schaal in het bekken.

Het is een krachtig en beweeglijk deel dat ons lichaam tot een harmonisch geheel verbindt. Het bekken zorgt ervoor dat we ons kunnen oprichten en dat elke lichamelijke arbeid efficiënt ondersteund wordt.

Leven met een **actieve bekkenbodem** geeft een meerwaarde aan lichamelijke en geestelijke energie.

Als we de bekkenbodemu musculatuur niet gebruiken, wordt ze zwak, met alle gevolgen van dien.

Het drievoudig wonder:

De bekkenbodem is een musculair wonder. De betrokken spieren vormen een vlechtwerk, dat zoveel mogelijk als een eenheid functioneert.

We onderscheiden drie lagen.

- de oppervlakkige laag (sluitmusculatuur)
- de middelste laag (perineumspier)
- de diepe bekkenbodem laag: de anusopheffer ligt als schaal in het bekken. **Deze spierlaag is verantwoordelijk voor de bekkenbewegingen, maakt dat we een rechte rug hebben en daar voelen we onze bekkenbodemkracht.**

Waarom de bekkenbodem zo belangrijk is:

De anusopheffer, een spier van de diepe bekkenbodemplaat, trekt het staartbeen naar boven en naar voren, zodra ze geactiveerd wordt. Daardoor richt het bekken zich op en kan de ruggengraat zich eveneens rechte op een manier die anatomisch volledig correct is. Daarbij zijn de knieën licht gebogen. Zo verdwijnt de holle rug, de borstkas zet zich open en zelfs de halswervels worden ontlast.

Een gezonde, stabiele bekkenbodem draagt ertoe bij dat je je niet alleen uitwendig, maar ook inwendig - je geest - stabiel en krachtiger voelt. Als het midden van je lichaam sterk is, kun je rechtop lopen en staan en je schouders, armen, nek en hoofd beter ontspannen. Daardoor voelt je je gedragen en levendiger.

Activeren en loslaten:

Een gezonde bekkenbodem kun je niet alleen krachtig activeren, maar ook helemaal loslaten en je kunt tussen deze twee uitersten heen en weer gaan naargelang de situatie.

- ⇒ Lichaamelijk actief zijn met een actieve bekkenbodem en rechte rug is de juiste houding.
Bij een rechte lichaamshouding wordt de bekkenbodem optimaal geactiveerd.
Bv. zitten op een stoel telt als "actief" omdat we het lichaam in een rechtopstaande positie moeten houden.
- ⇒ Loslaten en genieten met een ontspannen bekkenbodem en ronde rug.
Bij een ronde lichaamshouding ontspannen we de bekkenbodem.
Bv. In een zetel uitrusten.

Dat wil zeggen dat de twee functies van onze bekkenbodem - activeren en loslaten hun functie hebben in het dagelijks leven.

Een goede houding van het bekken beschermt en verbetert de onderrug.

Lichaamshouding

Om ervoor te zorgen dat je bekken - bekkenbodem weer een natuurlijke krachtbasis wordt, moet je beginnen met één centraalpunt:

JE LICHAAMSHOUDING.

Het bekken heeft in verhouding tot onze gehele lichaamshouding een sleutelpositie. Het kan en zal een krachtig en beweeglijk middel zijn, dat ons lichaam tot een harmonisch geheel verbindt.

Een slechte houding of een slecht bewegingspatroon belemmert- belet de medewerking van het bekken en richt op die manier veel schade aan.

Oefeningen voor een juiste lichaamshouding:

A. Voeten masseren

1. Voeten losmaken en ontspannen door massage van de voet.
Neem je rechtervoet in beide handen en masseer je voetzool van tenen tot de hiel met ronddraaiende bewegingen.
2. Strijk daarna met beide handen over de bovenkant van de voet van de enkel naar voor naar de tenen toe en naar beneden naar de hielen.
3. Masseer de ruimte tussen je tenen in de richting van de punten van je tenen. Zo stimuleert je de lymfestroom in de voeten en in het bekken.

B. Het voelen van de 9 punten in je voetzool.



Het is van groot belang dat je tenen en je hele voet ontspannen de grond raken.

Elke beweging is geworteld in de aarde (voeten) gestuurd door je centrum (bekken) en uit zicht in de armen.

C. Basishouding – aanleren:

- stand van de voeten aanleren
 - o hielen – tenen naar buiten
 - o tenen – hielen naar buiten
 - o voeten staan nu evenwijdig : voel dit !!
- knieën lichtjes gebogen: knieën boven de tenen.
- heiligbeen ontspannen (bekken achterwaarts bewegen, geen holle rug!)
- rug mooi gestrekt
- kruin naar de hemel gericht
- kin naar achter (nek blijft ontspannen – zo weinig mogelijk krommingen in de rug, denk aan de 4 krommingen)
- schouders ontspannen, armen ontspannen naast het lichaam.

B. Zinkoefeningen: bevorderen van je veerkracht

De bekkenbodem is cruciaal voor het evenwicht, voor de draagkracht van het lichaam, voor de dialoog met de zwaartekracht en voor het waarnemen van de grond onder onze voeten.

Contractie en Ontspanning:

kníeën lichtjes gebogen
druk de voeten in de grond
voel de contractie in:

benen
bekken
borst (inademen)
nek
hoofd

Ontspannen van
hoofd (uitademen)
nek
borst
bekken
benen en voeten

Als je aandacht boven je kruin is, laat je los, ervaar de ruimte en ontspan in die ruimte en voel wat er in je bekken en voeten gebeurt. (rijstzak)

(Bekken achterwaarts bewegen onmiddellijk voel je de druk in je beide voeten vergroten. Bekken en voeten dragen je)

Alignement, in de aslijn:

knieën lichtjes gebogen

druk de voeten in de grond

idem als vorige oefening, voel de contractie in

benen

bekken (lichte kanteling voorwaarts van je bekken = holle rug)

borst (nu pas inademen)

nek

hoofd

Ontspannen van

voeten (onmiddellijk ontspannen) dan volgen

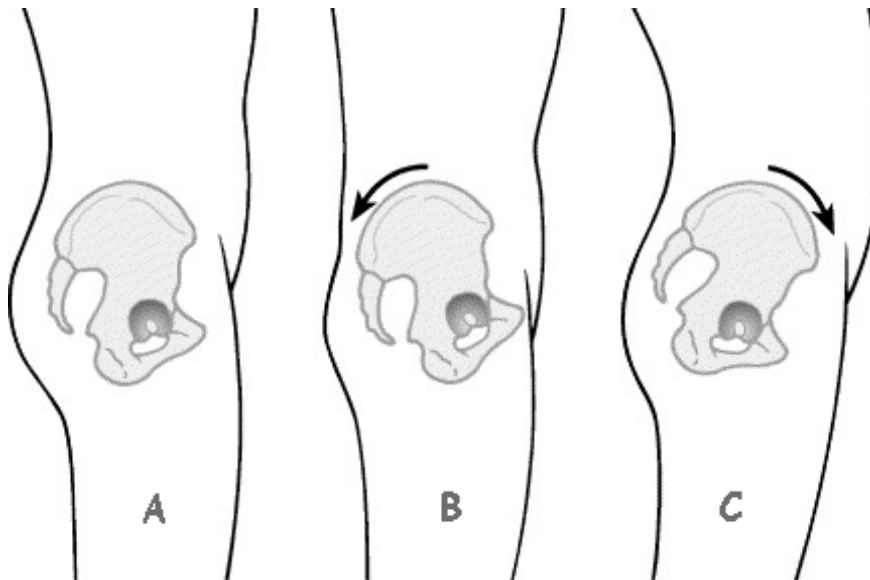
knieën

benen

bekken - bekken achterwaarts brengen, je holle rug verdwijnt

borst - nek - hoofd :

Voel nu je aslijn en je staat nu in de *basishouding* = je staat stevig op de grond !!!



A: Bekken in neutrale stand.

B: Bekken achterwaarts gekanteld.

C: Bekken voorwaarts gekanteld.

Bekken- & bekkenbodembewoefeningen.

Bij ernstige problemen in de bekkenbodembewoefening is het wenselijk professionele hulp te zoeken bij kinesiologen die bekkenbodembewoefening geven.

I. Bekken bewustzijn oefeningen: Liggend genieten

Geniet! Ga liefdevol met jezelf om. Luister naar je lichaam, ga niet over je grenzen!

Let op: geen holle rug bij deze oefeningen

A. Koesteren van de rug.

Rechter knie plooien en knie naar R borst brengen, handen houden de rechter knie op zijn plaats.

1. Na enige tijd , het hoofd naar je geplooiide knie brengen. Hoofd zachtjes neerleggen.
2. Idem linker knie!
3. Beide knieën naar je bovenlichaam brengen, omvatten met je beide handen en na een tijd je hoofd naar de knieën brengen. Hoofd zachtjes neerleggen.
4. Beide knieën nog steeds geplooid, iets uit elkaar brengen en grote cirkels draaien vanuit je bekken naar L&R. (masseer zo je onderrug).

B. De Kat

Een zachte dynamische beweging om je onderrug soepel en warm te houden

1. Ga op handen en voeten zitten.
2. Laat op een inademing je rug in je buik zakken en trek een holle rug.
3. Span op een uitademing je bekkenbodembewoefening aan en maak een bolle rug

Ontspanning: ga op je buik liggen, strek je armen en benen en schud los.

C. Wervel kolom rotatie.

Liggend de linker knie plooien en de rechterhand brengt de linker knie naar rechts tot op de grond.

1. Je L-arm ligt zijwaarts gestrekt.
2. Hoofd draait naar links en schouders blijven op de grond.

Idem met rechterknie.

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.

Diagonaal en stabiel:

D. Schuine kniekus

1. Ga op de rug liggen en verstrengel de handen in de nek.
2. De benen zijn gebogen en begin de bekkenbodem een beetje op te spannen.
3. Span de bekkenbodem nu krachtig aan terwijl je uitademt en breng de rechterelleboog naar de linker knie, terwijl de linker elleboog en rechterbeen op de grond blijven
4. Keer terug naar de uitgangspositie, ontspan en adem diep in.
5. Wissel van kant.

E. Crawlén op het droge

1. Ga op je buik liggen benen en armen naar voor uitgestrekt.
2. Voel de diagonale lijn in je lichaam, die van je vingertoppen van je linker hand tot aan de toppen van je tenen in je rechtervoet loopt.
3. Span de bekkenbodem op tijdens de uitademing, en laat de kracht vanuit je bekken zich verspreiden tot in de linkerarm en lijn het rechter been en hef hierbij beide wat omhoog.
4. Probeer je hierbij uit te rekken zover je kunt.

Bij asymmetrische bewegingen werken de rechter- en linkerspieren van de binnenste bekkenbodemplaat natuurlijk verschillend.

Door deze oefeningen leert ons lichaam dat automatisch te regelen.

F. De negen parels

Negen gewrichten (vingers, polsen, ellebogen, schouders, tenen, enkels, knieën, bekken, Ruggengraat. Afwisselend strekken en cirkelen) .

II. Bekken en rug in beweging: Oefeningen staande

Jouw bekkenbodem komt alleen op gang in een beweeglijk bekken. Ook je bovenrug moet meewerken, want verkrampde spieren en "vastgeroeste" gewrichten verhinderen dat de kracht van de basis zich niet kan ontplooien.

A. Openen van borstkas – rug en schouders.

1. Roteren van het schoudergewricht.

- Vanuit de uitgangshouding brengt je beide handen voorwaarts op je schouders.
- Vanuit deze houding brengt je je ellebogen samen voor je borstkas.
- Vandaar uit maakt je vanuit je schouders een grote cirkel naar achter en naar voren, je handen blijven de hele oefening op je schouders.
- Deze oefening opent je borstkas en je bovenrug.

2. Het Hert.

- vanuit de basishouding
- handen rusten in beide liezen.
- duw de voeten in de grond en voel de golf van contractie:
 - o in de benen
 - o in de romp
 - o in de schouders via de achterkant van de monnikskap spier
- armen gaan achterwaarts naar boven en naar voor tot schouder hoog.
- voel de golf van ontspanning :
 - o in de benen
 - o in de romp
 - o in de armen.
- ontspan de onderrug en buig door de knieën, hou de rug zolang mogelijk recht en de voeten plat op grond, alsof je op een stoel gaat zitten.
- duw je bekken naar boven. In deze voorover gebogen houding maak je grote cirkels met je schouderbladen. Armen en hoofd blijven ontspannen hangen.
- Na een aantal schouder bewegingen, buig je langzaam door de benen, alsof je gaat zitten op een stoel, de kin raakt het borstbeen.
- Duw de voeten in de grond en plaats wervel per wervel weer op elkaar. Het hoofd en de armen blijven steeds ontspannen hangen en richt je hoofd als laatste opnieuw rechtop.

B. Bekken wiegen, maakt je bekken soepel en flexibel.

Een soepel bekken is niet alleen een vereiste voor een actieve bekkenbodem, het voelt ook gewoon een stuk beter aan.

1. Bekken kantelen naar voor en naar achter:

- Sta in de basis houding.
- Houd één hand op de onderbuik, de andere hand op het heiligbeen.
- Kantel het bekken zacht naar voor en naar achter.

Stel je voor dat je bekken een schaal is die met water gevuld is en die je leeggiert (bekken naar voor bewegen) waardoor je een holle rug maakt, dan vul je de schaal door je bekken naar achter te brengen.

Bij deze oefening activeer je bij het scheppen van water je bekkenbodemspier door je onderrug te ontspannen en naar achter te bewegen.

2. Bekken omhoog en omlaag duwen (Basis houding)

- Sta in de basishouding.
 - **duw de voeten in de grond en voel de golf van contractie:**
 - o in de benen
 - o in de romp (bekken iets naar voor kantelen (lichte holle rug)
 - o hoofd
 - o **voel de golf van ontspanning:**
 - o hoofd
 - o borstkas
 - o bekken valt (bekken iets naar achter brengen, dan heb je onmiddellijk contact met je hielen (voeten) je staat stevig op de grond.
- Het lichaam beweegt als een verticale uitgetrokken cirkel: Ovaal

3. Bekkendraaien: De Aap:

- Sta in de basishouding.
- Laat je bekken linksachter draaien en naar rechts achter draaien.
- Hoofd en boven lichaam zoveel mogelijk stil houden.
- Druk in beide voeten moet **gelijk** blijven.

4. Bekken ronddraaien (buikdans)

- Sta in de basis houding.
- Maak een kleine cirkel met je bekken en observeer dat je bij het naar achter **kantelen** van je bekken, opnieuw je onderrug ontspant (bekken iets naar achter brengen =water scheppen) en daardoor je bekkenbodem activeert. De anusopheffer trekt het staartbeen naar boven en naar voor, daardoor richt het bekken zich op, zo verdwijnt de holle rug.

Bij het naar voor brengen van je bekken ervaar je opnieuw een holle rug (bekken leeg gieten). En zo ga je van een holle rug naar rechte rug door het bekken naar achter te brengen.

Zo draai je op een verantwoorde wijze cirkels met je bekken.

III. Beweging van de zitknobbels

De zitbeenknobbels zijn bij wijze van spreken de 'hielen' van het bekken.

A. Actief zitten

- Zit rechtop op het voorste gedeelte van de stoel.
- Op de stoel moet je je beide zitbeenderen duidelijk voelen.
- Voel dat je gewicht erop rust.
- **Vanuit de top van je zitbeenderen** ga je nu langzaam naar **voren afrollen**, je verliest langzaam het contact met je zitbeenderen en je zit nu op je dijen, bij deze beweging opent zich ook de borstkas spontaan.
- Vanuit je zitbeenderen duw je nu je bekken langzaam terug naar de top van je zitbeenderen.
- Vanuit de top van je zitbeenderen gaat je nu langzaam **achterwaarts afrollen** tot op je billen, je zit nu op je billen vanwaar uit je terug langzaam naar de top van je zitbeenderen gaat.

Ga rechtop, ontspannen zitten op de toppen van je zitbeenderen, visualiseer dat er een draad aan je kruin bevestigd is, die je zachtjes naar boven trekt waardoor je groter wordt.

Wieg vervolgens je lichaam zachtjes heen en weer in alle richtingen, alsof je door de wind bewogen wordt, maar **slechts zo ver dat je de inwendige opheffing tussen je zitbeenderen en kruin behoudt**.

B. Staand de beweging van de zitknobbels ervaren.

Ga breeduit staan, strek je rug, buig je benen en stel vast dat je zitknobbels bij het buigen van de benen een beetje uit elkaar gaan.

Bij het strekken van je benen bewegen de zitknobbels naar elkaar toe.

Een verkrampte bekkenbodem is een belasting voor de knie.

Een te slappe of te ver uitgerekte bekkenbodem zorgt ervoor dat je last krijgt van een holle rug.

Het is duidelijk dat de bewegingen van het bekken verband houden met de bewegingen van het been en de ruggengraat. Veel rugklachten en problemen met de benen vinden in het bekken hun oorsprong.

IV. Bekkenbodem verkennen + oefeningen

Een gezonde, stabiele bekkenbodem draagt ertoe bij dat je je niet alleen uitwendig, maar ook inwendig - geestelijk - stabiel en krachtiger voelt. Als het midden van je lichaam sterk is, kun je rechtop lopen en staan en je schouders, armen, nek en hoofd beter ontspannen, waardoor je je levendiger voelt.

Opgelet: het is van groot belang om de spierspanning van de bekkenbodem te koppelen aan een uitademing waardoor de kracht in je bekkenbodem nog zal toenemen.

De bekkenbodem spieren verkennen.

1° de oppervlakkige laag

2° de middelste laag

3° de diepe laag

Bij deze oefening gaan we de drie lagen van de bekkenbodem activeren.

1° De oppervlakkige laag:

- Neem zittend de basishouding aan.
- Voel je zitbeenderen, en laat uzelf door een onzichtbare draad aan het hoofd omhoogtrekken.
- Je hebt nu een rechte houding.
- De buitenste laag van de bekkenbodem heeft ongeveer de grote van een inleg kruisje, niet in een ovale vorm, maar als een liggende acht.
- Probeer zoveel mogelijk de buik-billen en dijenmusculatuur erbuiten te houden.
- Begin met een kleine contractie van de sluitspier van je anus, vagina en de plasbuis activeren.

De contractie heeft plaats bij een uitademing!!

2° De middelste laag:

- Neem zittend de basishouding aan.
- Span de oppervlakkige spierlaag. Dat is nodig om de middelste laag te activeren.
- Stel je voor dat je zitbeenderen verbonden zijn met een stevige elastiek, die je nu opzettelijk samentrekt.
- Tracht een zo sterk mogelijke contractie in het bekken te veroorzaken.

- In het onderste gedeelte van het bekken ontstaat een gevoel alsof je iets samendrukt en je merkt dat je de heupen lichtjes samentrekt, wat je kunt controleren door de handen op de heupen te leggen.
- De contractie begint bij een uitademing.

Opgelet: De bilspieren doen niet het werk, de billen moeten volledig ontspannen blijven!

3° De diepe laag:

- Neem zittend de basishouding aan. (lichte holle rug).
- **Span de eerste, en de tweede laag van de bekkenbodem aan.**
- Laat je kruin naar boven groeien, **terwijl je stuitbeen in een lichte schepbeweging naar onder en naar voor trekt. De holle rug verdwijnt.**

Ervaart nu een gevoel van lengte, kracht en stevigheid in je onderrug.

Een actieve bekkenbodem en een rechte rug horen samen bij een uitademing.

Bekkenbodem activeren is:

- oppervlakkige laag: spannen of optillen
- middelste laag: zitbeenderen samentrekken
- diepe laag: kruin naar boven, stuitbeen naar onder en naar voor trekken rug vanuit het bekken lang en sterk maken.

V. Oefeningen activering van de bekkenbodem

Zeer belangrijk: de juiste ademhaling

Met een juiste ademhalingscoördinatie kun je je bekken zeer goed ondersteunen.

Het is ten eerste aan te raden om elke spierspanning te koppelen aan een uitademing.

Dan welft het middenrif naar boven en wordt er ruimte gemaakt voor de buikorganen en de bekkenbodemspieren.

Ontspan je lichaam bij een inademing.

Deze manier van ademen vraagt concentratie, maar is helend voor je lichaam.

A. Bekkenbodemoefeningen in lig

1. Bekkenbodemspieren samentrekken.

- Ga in een ontspannen houding op je rug liggen en leg één been over het ander.
- Span bij een uitademing je bekkenbodemspieren aan en til alleen je onderrug van de grond, tijdens je uitademing
- Ontspan je hele lichaam terwijl je inademt.

2. Bekken optillen: kleine brug

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën, voeten plat op de grond de armen liggen naast je lichaam.
- Adem in en vorm een lichtjes een holle rug.
- Tijdens de uitademing, druk je met de kracht van je bekken de rug tegen de grond. De kruin groeit naar boven en het stuitbeen naar onder.
- Laat de contractie tijdens het inademen los en krijg weer een beetje een holle rug
- Herhaal dit zo vaak en zolang het goed voelt.

3. Bekken optillen : De Hefbrug

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën, voeten plat op de grond en je handen liggen naast je lichaam
- Bij een uitademing tilt je bekken van de grond en zorg ervoor dat je tegelijkertijd je anus intrekt en aanspant. Laat dan je bekken weer zakken en ontspan je anus.

B. Bekkenbodem oefening zittend

- Ga op een stoel zitten en span bij een uitademing je bekkenbodem aan .
- Ontspan je bekkenbodem terwijl je inademt

C. Bekkenbodem oefening staand

1. Knijpen en ontspannen.

- Ga staan met je benen gekruist
- Span bij een uitademing de binnenkant van je dijbenenspieren en bekkenbodem aan
- Ontspan je benen en je bekkenbodem bij een inademing.

2. Bekkenbodem kracht ervaren. De Brug.

- Sta in basishouding.
- Draai op de R-hiel de rechtervoet 30° naar binnen. Draai je bekken 90° naar links, draai op de L-hiel. Laat je gewicht zinken in je rechterbeen en breng je bekken naar achter en span je bekkenbodem aan terwijl je nog dieper zinkt in je R-been. Breng je bekken lichtjes naar voor en maak contact met je L-voet. = **Onder de brug**.
- Duw je L-voet in de grond je bekken kantelt naar achter.
- Span je bekkenbodem aan, je bekken gaat naar achter en naar boven.= **over de brug**
- Maak contact met je R-voet en laat je gewicht zinken in je R-been je bekken is steeds naar achter gekanteld tot je 50/50 staat.
- Laat de druk vallen en breng je bekken lichtjes naar voor en maak opnieuw contact met de L-voet.
- Herhaal deze oefening enkele keren zowel links als rechts.

“Ontspan in je ongemak.”

Algemeen:

Vergeet niet om tussen de actieve fasen ook eens volledig te ontspannen. Let erop dat bij deze bekkenbodem oefeningen de rest van je lichaam ontspannen mag blijven.

Meditatie

Uit het niets ontstaat alles
Uit de stilte wordt beweging geboren
Beweging stroomt door ons heen
Wij zijn instrument
De sleutel ligt in de herhaling
In geduldig herhalen
Wordt alles wat niet bij ons hoort weggeslepen !
Zo komt eenvoud
In eenvoud komen we tot onszelf
Hier is leven, harmonie, stilte.....
De stilte is dynamisch
Niets belemmert die stromende beweging
van het leven.

Anoniem gedicht.

Mantra Samsara

Rest in natural peace.
This exhausted mind
beaten hopelessly by karma
and neurotic thoughts
like their relentless fury
of the bounding waves in the
infinite ocean of Samsara.
Rest in natural peace.

Rust in natuurlijke vrede
deze uitgeputte geest
hopeloos getergd door karma
en neurotische gedachten.
Zoals het ongenadig botsen van
golven in de oneindige oceaan van het lijden.
Rust in natuurlijke vrede.

Het belang van gewaarzijn van ons hele lichaam

Enkele inzichten van Alexander Löwen grondlegger van de Bio-energetische analyse.
Boek: Vreugde: overgave aan het lichaam.

Aarden en werkelijkheid.

- In een narcistische cultuur is het "beeld" belangrijker dan de werkelijkheid.
- De grondslag van onze werkelijkheid is ons lichaam.
- Om ons zelf te leren kennen moeten we ons lichaam **voelen**.
- **Gewaarzijn (voelen) is het waarnemen van innerlijke bewegingen.**
- Als we alle gevoel uit ons lichaam onttrekken en we ons bewustzijn tot ons hoofd beperken, leven we in een fantasiewereld.
- Contact met de werkelijkheid is een voorwaarde om fysiek en emotioneel gezond te zijn.
- Veel mensen verkeren in verwarring over wat de werkelijkheid is omdat ze de werkelijkheid gelijkstellen aan de maatschappelijke norm in plaats van wat ze in hun lichaam voelen.
- **Hoe levendiger we zijn en hoeveel gevoel we hebben, is een maatstaf voor ons contact met de werkelijkheid = we staan dan met beide benen stevig op de grond.**

De auteur van deze inzichten - Alexander Löwen - ontdekte voor het eerst het belang van je lichaam te voelen door een Tai Chi-beweging te doen. Hij schrijft dit als volgt in zijn boek:

"De eerste oefening die ik deed ten einde het gevoel in mijn benen en daarmee het gevoel van zekerheid te vergroten heb ik te danken aan een Tai Chi-houding. In deze houding voelde ik mij verbonden met mijn bekken, benen en voeten."

Bronnen:

- Heilzaam bewegen - Edward C. Chang
- Bekkenbodembodem Training - Irene Lang-Reeves
- De kracht van het bekken - Eric Franklin
- Vreugde: overgave aan het lichaam - Alexander Löwen