



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Bekken & Bekkenbodem: de kracht in de lichaamsbasis



Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere-Hilde Vermeire
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen
GSM: -- 32(0)47820 47 29
Tel: -- 32(0)9/232.16.82
Website: www.dewittewolken.be
E-mail: patrick.deneckere@skynet.be
hildegard.vermeire@skynet.be



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.

Bekken Oefeningen:

1. Beweging van de zitknobbels.

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

a. Staand de beweging van de zitknobbels ervaren.

Uitgangshouding: In de basishouding - iets breder staan.

Uitvoering: 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.

b. Actief zitten

Uitgangshouding: Zittend op een stoel met vlakke bodem.

Uitvoering: Zit vooraan op je stoel met gestrekte rug. Breng je aandacht naar het hoogste punt van je zitbeenderen. Vanuit die stand ga je héél langzaam naar achter zinken via je zitbeenknobbels, wees je bewust dat je onderste ruggenwervels zich openen. Voel dat je onderrug zich ontspant, vanuit deze ontspanning vertrek je nu vanuit die onderste stand langzaam terug naar boven.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



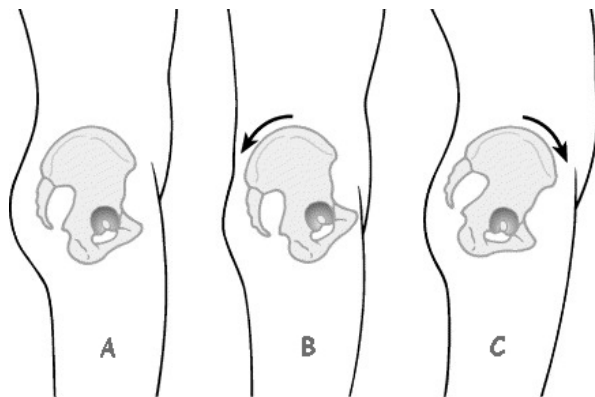
Idem voorwaarts: van uit het hoogste punt op je zitbeenknobbels ga je langzaam voorwaarts zinken via je zitbeenknobbels, voel dat je borstkast zich opent, vanuit de laagste stand voorwaarts ga je terug naar boven via je zitbeenknobbels terug naar de hoogste stand.

2. Bekken kantelen naar voor en naar achter.

- Sta in de basishouding.
- 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. (zie tekening B).



- A: Bekken in neutrale stand.
- B: Bekken achterwaarts gekanteld.
- C: Bekken voorwaarts gekanteld.

3. Bekken omhoog en omlaag duwen (Basishouding)

Uitgangshouding: Sta in de basishouding.

Uitvoering:

- duw de voeten in de grond en voel de golf van contractie:
 - in de benen
 - in de romp (bekken iets naar voor kantelen (lichte holle rug)
 - hoofd
- voel de golf van ontspanning:
 - hoofd
 - borstkast
 - 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.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



4. Bekkendraaien: De Aap:

Uitgangshouding: Sta in de basishouding - knieën iets meer gebogen.

Uitvoering:

Laat je bekken beurtelings naar links en rechts draaien in een horizontaal vlak.

Hoofd en bovenlichaam zoveel mogelijk stilhouden.

Druk in beide voeten moet **gelijk** blijven.

Bekkenbodem verkennen:

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 bekkenbodemuisculatuur niet gebruiken, wordt ze zwak, met alle gevolgen van dien.

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.

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 bekkenbodemiaag, 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



Tai Chi School "De Witte Wolken"



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.

- ⇒ Lichamelijk 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.

Bekkenbodemoefeningen:

Opgelet: Zeer belangrijk bij bekkenbodemoefeningen is een juiste ademhaling

Met een juiste ademhalingscoördinatie kan je je bekken goed ondersteunen. Het is ten eerste aan te raden om **elke spierspanning te koppelen aan een UITADEMING** Dan welt 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.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Bij een bekkenbodem waarvan de spieren te "strak" zijn, gaat de aandacht meer naar ontspanning van de bekkenbodemspieren.

Een bekkenbodem waarvan de spieren te "zwak" zijn, gaat de aandacht meer naar contractie van de bekkenbodemspieren.

De bekkenbodem lagen spieroefeningen.

Bij deze oefeningen 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 inlegkruisje, niet in een ovale vorm, maar als een liggende acht.
- Probeer nu zoveel mogelijk de buik-billen en dijenmusculatuur erbuiten te houden.
- Begin met een contractie van de sluitspier van je anus, vagina en de plasbuis te 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 de drie lagen samen activeren:

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

Spanning en ontspanning zijn bij de bekkenbodetraining beide belangrijk.

Houd de spanning even lang aan als de ontspanning duurt.

Tijdens de spanning zijn de bekkenbodemspieren actief en aangespannen.

Tijdens de ontspanning zijn de spieren passief en los.

Bekkenbodemoefening staand

Staan knijpen en ontspannen van de "oppervlakkige laag" van de bekkenbodem.

Uitgangshouding: Staand in de basishouding

Uitvoering;

- Ga staan met je benen gekruist.
- Span de binnenkant van uw dijbenenspiers krachtig op en trek daarbij ook je anus en plasbuis samen bij een uitademing.
- Ontspan je benen en je bekkenbodem bij een inademing.



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

