

Syllabus
"Gevoelsbewust bewegen
en de kracht van het bekken".



Hilde Vermeire

Burg. J. Cardonstraat 16

9070 Destelbergen

Gsm: --32(0)479/84.51.96

Tel: -- 32(0)9/232.16.82

E-mail : hildegard.vermeire@skynet.be

Website: www.dewittewolken.be

Gevoelsbewust bewegen

Bewegen naar een hoopvolle toekomst

We willen allen een gezond gelukkig lichaam hebben, waarmee we gemakkelijk kunnen bewegen en héél fit oud worden!

Wat hebben we daarvoor nodig?

- Een lichaam en bewust voelen; voeten, enkels, knieën, bekken, wervelkolom (rug), nek, hoofd.
- Ontspannen spieren
- Een midden voelen (= kracht van je bekken voelen)
- Een gezond open skelet

Het leven van het lichaam is 'VOELEN EN BEWEGEN.'

Het lichamelijk bewust voelen en bewegen is een ontwikkelingsproces, waarbij het niet gaat om goed of fout.

Bewegen en met verwondering ervaren wat er in je lichaam gebeurt, maakt het pad enorm boeiend.

Doch voor sommige mensen voelt het begin van "bewust voelen en bewegen" helemaal niet prettig. Je benen gaan trillen, je schouders, voeten en kuiten blijven gespannenenz. Waarbij je dan denkt dat je voor altijd in die pijn en frustratie zal blijven zitten.

Jaren ingesleten bewegingspatronen zullen niet direct plaats maken om "van binnenuit" te bewegen.

Als je laat gebeuren wat er is, dan ontstaat er *ruimte voor verandering* in jezelf.

Onaangename gevoelens wil je graag weg, met het gevolg dat je een spierspanning activeert.

De remedie is "ontspan in je ongemak" klinkt eenvoudig maar het werkt!

Blijven *voelen* en erin *ontspannen* is de kunst en geeft jezelf hiervoor de tijd.

De verleiding is groot om je op het resultaat te richten in plaats van het proces. Stap voor stap *groeien naar "in je lichaam zijn is het doel!"*

Ik nodig je uit om dagelijks je lichaam bewuster te voelen en te bewegen.

Interessante Weetjes.

- **Grenzen:**

Als je nog niet goed in je lichaam zit is de kans groot dat je over je grenzen gaat bij een oefening.

Je bent gebaat bij het goed voelen van je eigen grens en dan te ontspannen in je ongemak.

- **Waar je aandacht is, is je energie:**

Aandacht is niet denken

Aandacht is leegte, je bent er met je aandacht maar vult niet op!

Denken is voorspelbaar - oordelend - is iets van het beperkte oog van het ego.

- **Waarom is het belangrijk dat we onze spieren kunnen ontspannen?**

Spieren waarmee we het skelet bewegen lopen over gewrichten en bij overmatige spanning trekken ze de beide botten van een gewricht te veel naar elkaar.

De gewrichtsvlakken van de botten kunnen hierdoor tegen elkaar schuren en er ontstaat artrose.

Zijn de spieren meer ontspannen dan is er meer ruimte in het gewricht en kan de gewrichtsvloeistof beter circuleren.

In ons dagelijks leven zijn we meestal actief vanuit de 5 uiterlijke zintuigen. Met dat bewustzijn organiseren we ons dagdagelijks leven.

Bij het beoefenen van onze bewegingen gaan we stap voor stap voorbij dit oppervlakkig bewustzijn en gaan we ons concentreren op de 5 innerlijke zintuigen

Deze zintuigen /sensoren geven informatie over ons diep innerlijk bewustzijn.

En waarnemen van je innerlijke zintuigen brengt je dieper bij jezelf.

Uiterlijke zintuigen

Horen

Zien

Ruiken

Tasten

Smaken

Innerlijke zintuigen (sensoren)

Spieren (spiertonus)

Gewrichten

Druk

Temperatuur

Pijn

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

Het skelet als basis van bewegen.

Waarom is dit belangrijk?

We willen graag elke beweging vanuit het skelet laten beginnen. Dat wil dus zeggen dat je toch spieren gebruikt wanneer je beweegt, *maar door je skelet als uitgangspunt nemen als je begint te bewegen; gebruikt je niet meer spierspanning dan nodig is om een bepaalde beweging te maken.*

Daardoor blijven je spieren elastisch zonder ze te kwetsen.

Extreme fysieke training en lichamelijke arbeid kan spierspanning te weeg brengen - die dan moeilijk te ontspannen is en die de energiestroom belemmeren.

Alle spieren rondom je skelet vormen een jas.
Veel mensen vinden het niet gemakkelijk om het skelet te voelen.

Het is alleen mogelijk als de spieren rondom de botten ontspannen zijn.

En 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.

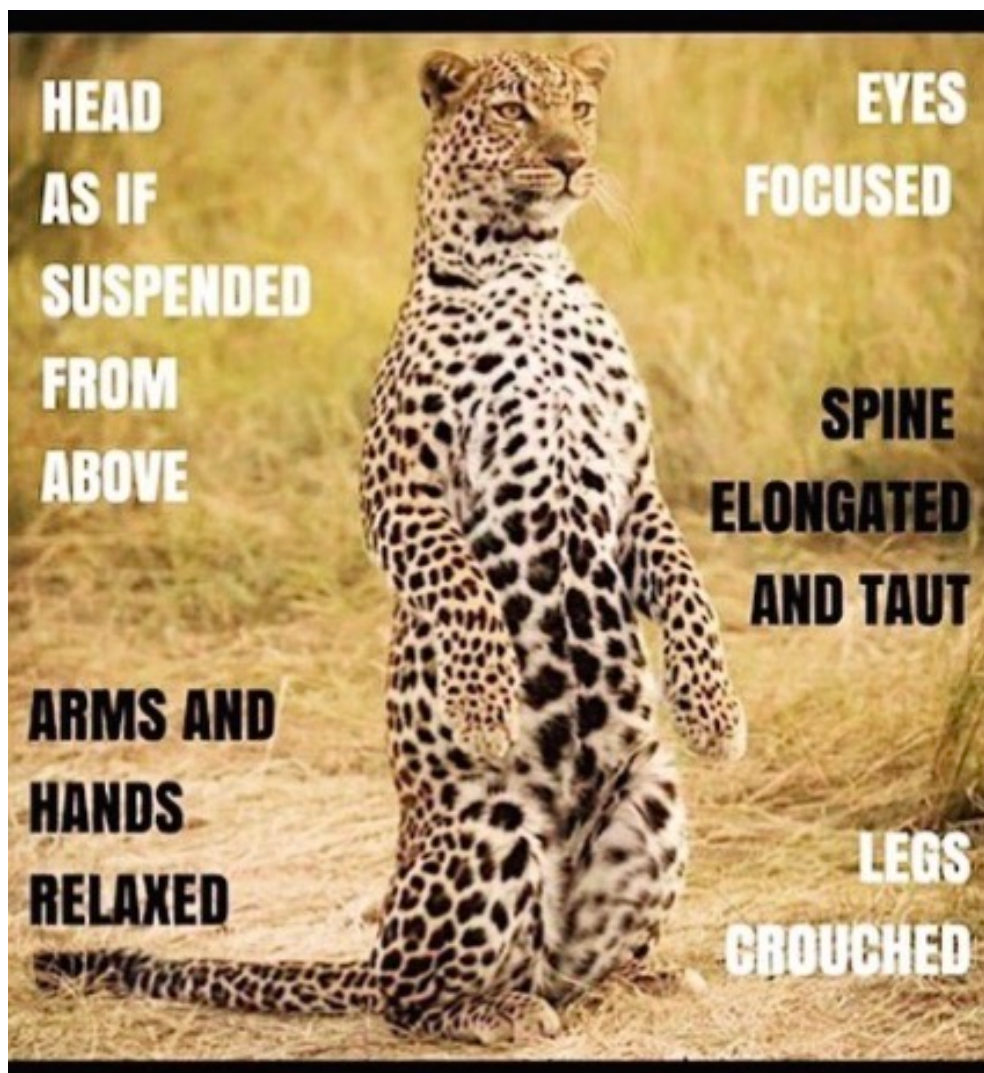
Voor veel mensen is het niet gemakkelijk om diep in het lichaam te zijn, omdat de spieren zich moeilijk ontspannen. En hoe dieper je ontspant hoe krachtiger je in je zwaartepunt (punt onder je navel) van je bekken komt.

Zo kan je de kracht van het bekken herkennen als bron van soepelheid en emotionele stabiliteit.

De kracht in je voeten benen en bekken voelen, brengt je terug in wie je bent, onder alle omstandigheden blijft je dan ook dicht bij jezelf.

Wat hebt je daarvoor nodig?

- Een lichaam dat bewust je voeten, enkels, knieën, bekken, wervelkolom, schouders, nek en hoofd voelt (**activeren van je innerlijke zintuigen**).
- Ontspannen spieren (ontdoen van spanning)
- Soepele schoudergewrichten en een flexibel midden (de kracht van je bekken voelen)
- Heiligbeen (spieren rond het heiligbeen ontspannen)
- Staartbeen (een spier van de diepe bekkenbodemplaat, trekt het staartbeen naar boven en naar voren, en zodra ze geactiveerd wordt kan de rug zich rechte).
- Een gezond open skelet.
- Een juiste beenuitlijning.

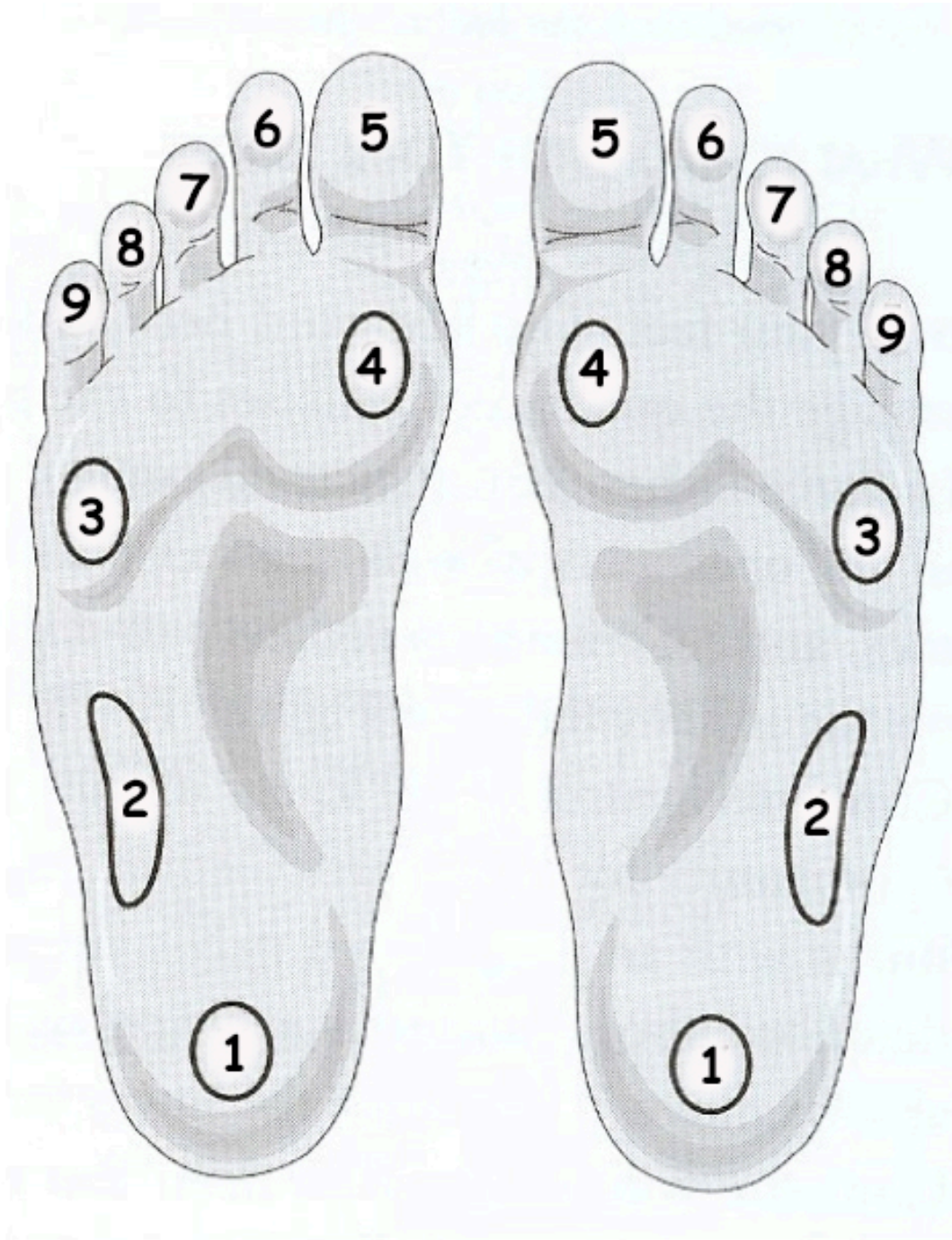


Oefeningen voor een juiste lichaamshouding.

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

Staand

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





Hoe kan je het voelbewustzijn van je voeten versterken?

Door je aandacht te brengen naar 9 punten van je voetzool.

De voetzool heeft 9 duidelijke contactpunten met de vloer.

(Zie de nummers van de voetzool op het blad)

De hiel (1)

De "lijn" waar de buitenkant van de voetzool de grond raakt (2)

Het punt onder de kleine teen (3) en de grote teen (4)

Daar waar de vijf tenen de vloer raken ((5 - 9).

Hoe zorg je nu dat je de verbinding van deze 9 punten met de vloer echt gaat voelen?

Enkele staande oefeningen om het voelbewustzijn van je voeten te versterken.

Begin met je rechtervoet:

1. Voel de hiel (1). Staand breng je aslijn iets naar achter waardoor de druk in de hiel toeneemt. Zo kan je de hiel in zijn volheid voelen.

2. Voel de buitenrand van je voet (2). Indien je de buitenkant van je voet niet voelt, draai je enkel gewricht lichtjes naar buiten.

3. Gaat met je aandacht naar het punt achter je kleine teen (3). Druk dat punt in de vloer. Doe hetzelfde met je grote teen (4).

4. De vijf tenen (5-9). Trek je tenen samen en leg ze op de vloer, de hiel blijft ook op de grond.

Kan je nu alle 9 punten van die voet voelen?

Doe de oefening ook met je linkervoet.

Als je beide voeten op bekkenbreedte staan, kan je dan alle 18 punten goed voelen?

Bij het stappen is je aandacht bij je voeten: eerst bij hiel (1), dan de buitenrand van je voet (2) en dan punten (3-4) en de tenen (5-9).

B. De taak van de Knieën:

Onze benen zijn van nature gestructureerd op druk, niet om die tegen te werken, maar om erop te reageren.

Dit vermogen is een functie van de knie.

De beweging van de knie geeft het lichaam zijn flexibiliteit.

Als de knieën zacht en buigzaam zijn wordt de druk van boven naar de benen gebracht en wordt de druk ontladen in de aarde.

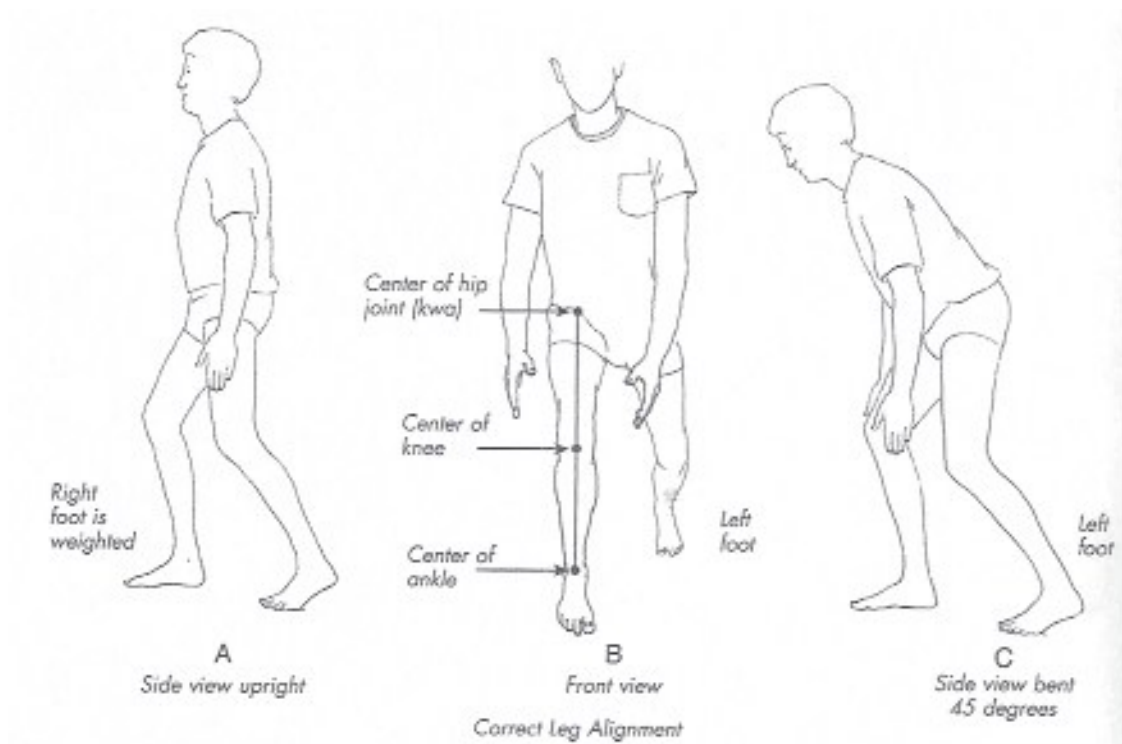
Als de knieën gestrekt zijn om de druk van boven op te vangen breidt de stijfheid zich uit naar boven en omvat het heiligbeen en het bekken. De druk wordt dan samengebracht in de lumbosacrale verbinding wat letsels geeft in de rug.

Wanneer valangst in de persoonlijkheid aanwezig is verliezen de knieën hun functie, de persoon zal met gestrekte knieën staan om zich tegen druk te weren, de spieren van de benen worden gespannen om als steun te gebruiken.

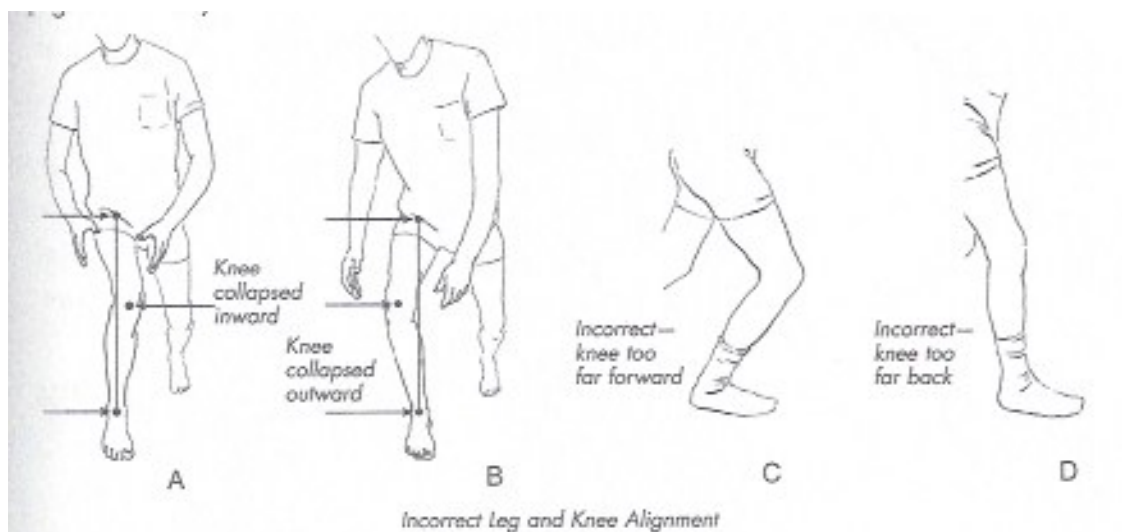
Hij is bang voor flexibiliteit omdat hij denkt dat hij zal vallen.

HOU JE KNIEËN ALTIJD IETS GEBOGEN

Juiste beenuitlijning



Onjuiste beenuitlijning



C. Voet en enkeloefeningen

1. Voeten masseren met bezemstok

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

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

Uitgangshouding: Rechtstaand (eventueel naast een stoel staan en de leuning vasthouden 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.

2. 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.

3. 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.

4. Enkel losmaken

Uitgangshouding: Zittend op een stoel

Uitvoering:

Breng je rechterknie omhoog tegen je rechterborst en van uit deze houding

Maak je grote cirkels met je enkel van Links naar rechts en van rechts naar links.

Idem met je linkere enkel.

5. Rek de buitenkant en binnenkant van de voet

Uitganshouding: Zittend op een stoel

Uitvoering:

- Strek uw linkerbeen vooruit, de hiel rust op de grond. Breng je tenen naar boven naar je knie.
- Breng je tenen van je linkervoet 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 rechtervoet.

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

D. Schouder oefeningen

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

1. Roteren van het schoudergewricht.

- Vanuit de uitgangshouding breng je beide handen voorwaarts op je schouders.
- Vanuit deze houding brengt je je ellebogen samen voor je borstkas.
- Van daaruit maak 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. Openen van de gewrichten in schouder en armen.

- Vanuit de basishouding en zit op de barstoel, openen van de onderrug.
- Openen van schouder - elleboog en polsgewricht.
- Handpalmen naar boven, vanuit de schouders, handen via lende naar achter en de armen cirkelen achter en terug naar voor.
- Alle gewrichten blijven ontspannen.
- X-keer tot de gewrichten warm aanvoelen.
- Alle gewrichten bewegen ontspannen van voet tot schouder.

3. Het Hert.

- Vanuit de basishouding je bent volledig ontspannen
- Laat je L-vuist rusten in je R-hand.
- 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 monnikskapspier
- armen gaan achterwaarts naar boven en naar voor tot schouderhoogte.
- 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 voorovergebogen houding maak je grote cirkels met je schouderbladen. Armen en hoofd blijven ontspannen hangen.
- Na een aantal schouderbewegingen, 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.

E. Basishouding – aanleren:

- Stand van de voeten aanleren:
 - o Voel je hielen – draai je voeten naar buiten
 - o Voel je tenen – draai je hielen naar buiten
 - o Voeten staan nu evenwijdig: voel dit !!
- knieën lichtjes gebogen: knieën boven de tenen
- heiligbeen ontspannen
- staartbeen en een spier van de diepe bekkenbodemplaat, trekt het staartbeen naar boven en naar voren, zodra ze geactiveerd wordt kan de rug zich rechte.
- kruin naar de hemel gericht
- kin naar achter (nek blijft ontspannen – zo weinig mogelijk krommingen in de rug)
- schouders ontspannen, armen ontspannen naast het lichaam.

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:

knieën lichtjes gebogen
druk de voeten in de grond
voel de contractie in:
benen
bekken (holle rug)
borst (inademen)
nek
hoofd

Ontspannen van
hoofd (uitademen)
nek
borst
bekken (rechte rug)
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)

(Bekkenbodem (staartbeen naar boven en voor bewegen onmiddellijk voel je de druk in je beide voeten vergroten. Bekken en voeten dragen je)

Spierspanning: het schudden van de spier-jas.

De spieren waarmee we het skelet bewegen lopen over gewrichten en bij een overmatig spanning trekken ze de beide botten van een gewricht te veel naar elkaar toe. De gewrichtsvlakken van de botten kunnen hierdoor tegen elkaar schuren en zo ontstaat slijtage (artrose). Zijn spieren meer ontspannen dan is er ruimte in het gewricht en kan de gewrichtsvloeistof beter circuleren.

Schudden van de jas.

Alles rondom het skelet vormt de "jas" van het geraamte: huid, spieren, pezen etc. Je schudt zoveel mogelijk de jas opdat de weefsels hun spanning loslaten en het skelet beter voelbaar wordt.

Oefening:

Sta in de basishouding en schud jezelf als een hond die de waterdruppels uit zijn vacht schudt.

Schudt nu een been en lukt het je om de spieren los te voelen van je botten (skelet)? Schudt ook het ander been.

Pak je billen vast en voel al schuddend of ze ook ontspannen. Dieper in je billen kan je misschien voelen dat er ruimte komt tussen je bilspieren en je bekkenbot.

Leg je handen losjes op je buik kan je de huid en de spieren daar vlak onder waarnemen? Schudt ook je darmen mee.

Voel je de huid iets bewegen over je ribben als je schudt met je handen op de ribbenkast?

Je armen- eentje of tegelijk samen - kan je schudden boven de grond. Ook hier zullen de spieren loskomen van de botten.

Hoe voelt je lichaam nu?

BEKKEN & BEKKENBODEM DE KRACHT IN DE LICHAAMSBASIS

***"BEWEGELIJK MAKEN WAT ONBEWEEGLIJK IS.
BEWUST MAKEN WAT ONBEWUST IS.
GEVOELIG MAKEN WAT ONGEVOELIG IS."***

Als je lichaam in harmonie is zal het vanzelfsprekend goed bewegen. Mensen uit het zuiden zijn hiervan een voorbeeld, hun bekken is voortdurend in beweging als ze stappen en dansen. Zij laten ons zien wat het betekent in harmonie te zijn met je lichaam.

Ook wij kunnen dat bereiken door het bekken en bekkenbodem op de juiste manier te gebruiken en te trainen.

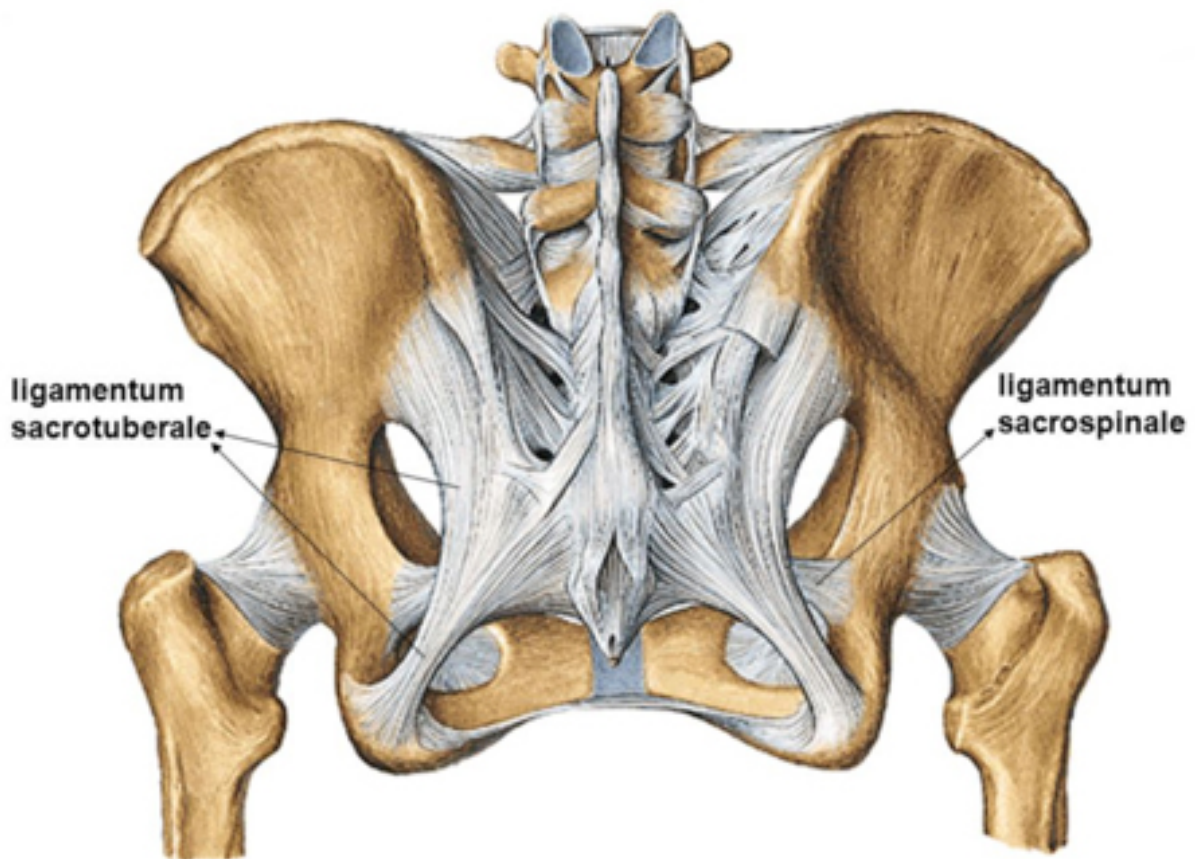
De organen van de bekkenbodem worden door krachtige ligamenten ondersteund. Het sterkste ligament uit het menselijk lichaam (ligamentum sacrotuberale) verbindt het heiligbeen en het staartbeen met de zitbeenknobbels. Dit ligament is van groot belang voor de stabiliteit in je lichaam.

Samenvattend:

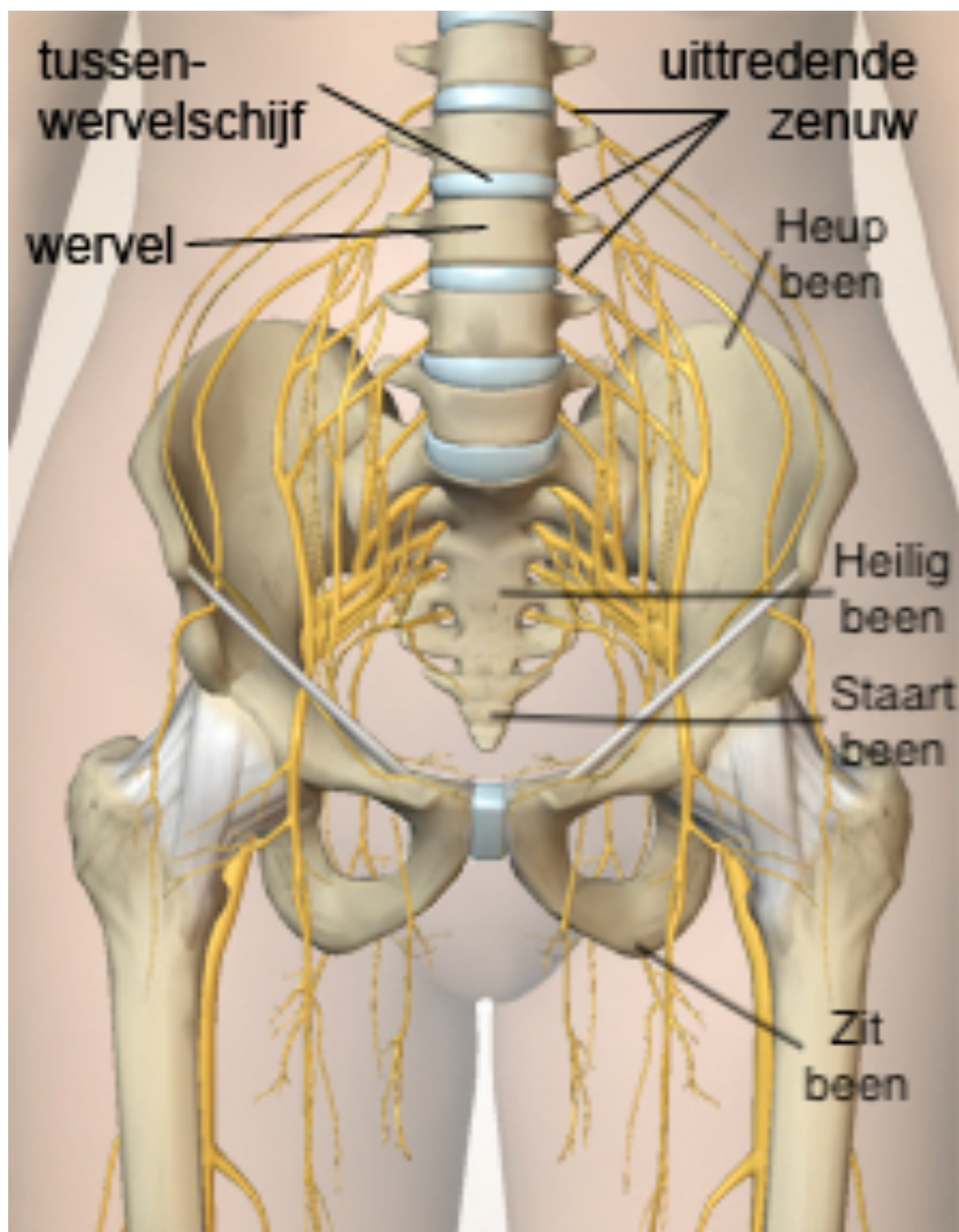
- De bekkenbodem hangt samen met het lichaam als geheel.
- Spieren zetten botten in beweging. Als de botten niet in beweging komen, werkt de spiertraining niet.
- Beweeglijkheid is een voorwaarde voor een dynamische krachttraining.
- Dynamische spiercontractie waarbij de spier zowel verkort als verlengd wordt (contractie & ontdoen van spanning) zorgt ervoor dat tijdens de spiertraining kracht wordt opgebouwd.

Steunpilaren van de bekkenbodem

De organen van de bekkenbodem worden door krachtige ligamenten ondersteund. Het sterkste ligament uit het menselijk lichaam (*het ligamentum sacrotuberale*) verbindt het heiligbeen en het staartbeen met de zitbeenknobbels. Dit ligament is van groot belang voor de stabiliteit in je lichaam.



Het staartbeen - het heiligbeen - en de zitknobbels vormen de steunpilaren van de bekkenbodem.



I. Beweging van het heiligbeen.

Het heiligbeen als centrum van de zwaartekracht.

Het heiligbeen "de koningin van de botten"

Is het heiligbeen actief dan ontwaakt het skelet.

Het is geen toeval dat het zwaartepunt van het menselijk lichaam net voor het heiligbeen ligt. De been-bekkenbrug is zo gebouwd dat ze de druk van bovenaf kan opvangen.

De ruggengraat-bekkenbrug vangt de tegenkracht van de aarde op een elastische wijze op. Deze twee bruggen zijn op elkaar afgestemd.

De beweging van het bekken wordt niet alleen door de benen gecoördineerd, maar ook door de ruggengraat (met behulp van je staartbeen, zitknobbels & heiligbeen). Daarom hebben mensen met rugklachten vaak veel plezier van de bekkenbodemtraining.

Anatomisch gezien bestaat het heiligbeen uit vijf met elkaar verbonden wervels die eigenlijk nog bij de ruggengraat horen. Aan de onderkant van het heiligbeen zijn drie tot vijf wervelresten te vinden (het staartbeen).

Het is geen toeval dat het zwaartepunt van het menselijk lichaam net voor het heiligbeen ligt.

Als je ruggengraat soepel is, zal de bekkenbodem ook elastischer worden en op die manier zal je training nog meer impact hebben.

Oefening: Voel de druk op je heiligbeen:

Ga in de basishouding staan en voel met je handen je heiligbeen. Voel dat het gewicht van je romp op je heiligbeen rust. Het heiligbeen verdeelt het gewicht gelijkmatig over de beide benen die op hun beurt de uitgeoefende kracht aan de aarde doorgeven.

Je zal merken dat de kracht die van bovenaf op je heiligbeen aandrukt even groot is als de kracht, door de beweging van je staartbeen, die van onderaf tegen je heiligbeen duwt (rechte rug).

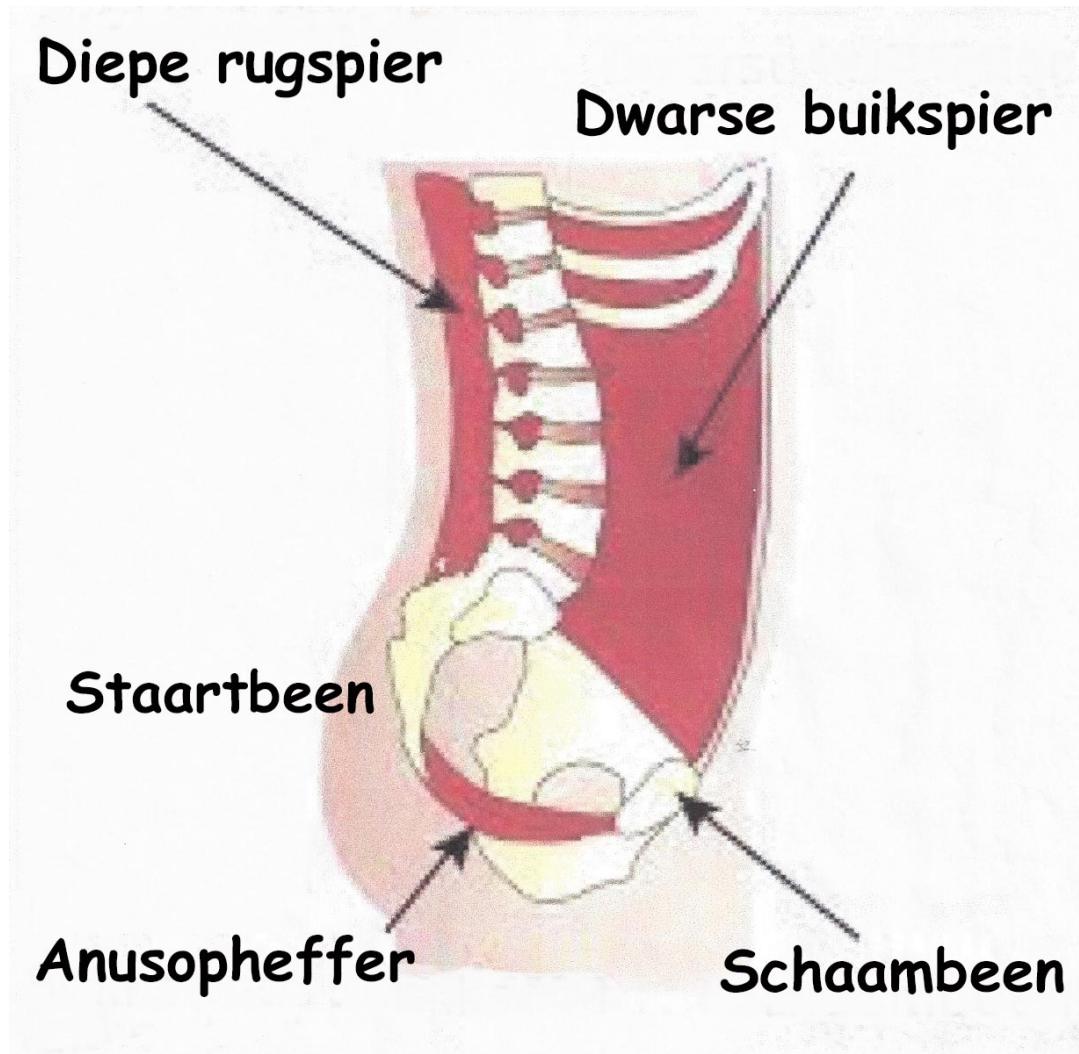
Dit is de kracht van je bekkenbodem.

Het is geen toeval dat het zwaartepunt van het menselijk lichaam net voor het heiligbeen ligt.

Het is heelbaar om steeds in de basishouding te staan dan word je lichaamshouding op een correcte manier gesteund.)

II. Beweging van het staartbeen.

Wiegend bekkenbodem.



Waarom de bekkenbodem zo belangrijk is.

De anusopheffer, een spier van de diepe bekkenbodemplaat, trekt het staartbeen naar boven en naar voren, zodat ze gespannen wordt.

Daardoor richt het bekken zich op en kan de ruggengraat zich eveneens rechte op een manier die anatomisch volledig correct is. Daarbij zijn licht gebogen knieën uiterst belangrijk. Zo verdwijnt een holle rug, de borstkas zet zich helemaal open en zelfs de halswervels worden ontlast.

Dat maakt duidelijk waarom een juiste lichaamshouding en een efficiënte bekkenbodemplaattraining hand in hand gaan.

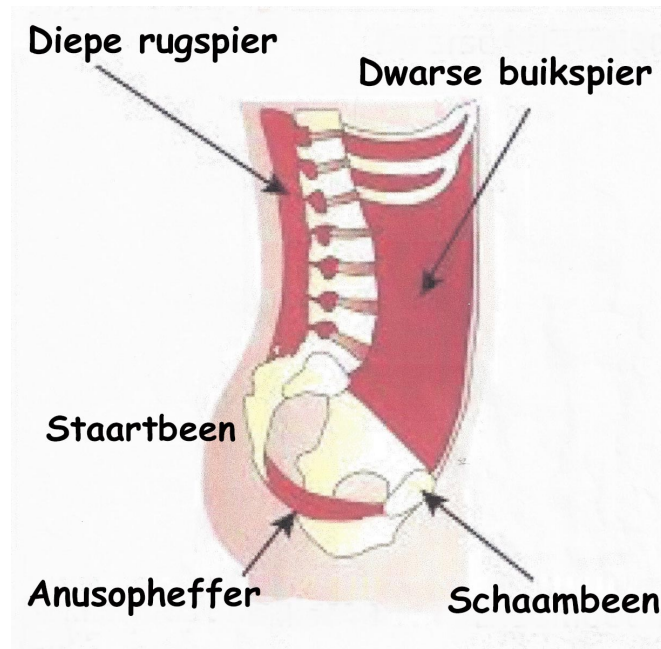
Zeer belangrijk: de juiste ademhaling

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.



De anusopheffer, een spier van de diepe bekkenbodenvlaag, 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 rechte op lopen en staan en je schouders, armen, nek en hoofd beter ontspannen. Daardoor voel je je gedragen en levendiger.

Oefeningen

1.Oefening: Wiegend bekken (staartbeen – schaambeen)

Ga in de basishouding staan en lokaliseer het staartbeen met je vingers. Probeer het staartbeen naar boven en naar voren te slingeren (alsof je water schept met je bekkenbodem) richting schaambeen. Hierbij span je de spieren tussen staartbeen en schaambeen. Laat dan je staartbeen terugvallen door de spieren tussen het staartbeen en het schaambeen te ontdoen van spanning.

Stel je voor dat je bekkenbodem een schaal is die met water gevuld is en die je leeggiert (bekkenbodem naar achter bewegen) waardoor je een holle rug maakt, dan vul je de schaal door je bekkenbodem naar boven en naar voor te brengen. Bij deze oefening activeer je bij het scheppen van water je onderrug.

2.Oefening: Bekken omhoog en omlaag duwen (zinkoefening).

Ga in de basishouding staan.

Duw de voeten in de grond (schem water met je bekkenbodem = rechte rug)

- **voel de golf van contractie:**

- in de benen
- in de romp (boven aangekomen, bekkenbodem iets naar achter kantelen (water ledigen = holle rug)
- hoofd

- **voel de golf van ontspanning:**

- hoofd
- borstkas
- bekken valt (bekkenbodem naar boven en naar voor brengen (water scheppen) dan heb je onmiddellijk contact met je hielen (voeten) je staat stevig op de grond = rechte rug.

- Het lichaam beweegt als een verticale uitgetrokken cirkel: Ovaal

III. Beweging van de zitbeenknobbels.

Hielen van het bekken.

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

Oefeningen:

a) 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 verkrampde 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

- 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 ga 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.**

IV. Bekkenbodem verkennen + oefeningen

Een Wonder in drie Spierlagen.

De bekkenbodem is een spierlaag die bestaat uit een vlechtwerk van spieren die aan het bekken vastzitten. Deze spierlaag bestaat uit drie lagen.

1. De buitenste laag slingert zich als een langwerpige acht rond de sluitspieren (plasbuis, vagina en anus.)
2. De middelste laag spant zich als een trampoline tussen de zitbeenderen en het schaambeentje en ligt dwars op de buitenste laag.
3. De diepe laag heeft de vorm van een opengeklapte waaier en loopt in de lengte.
Als een schaal sluit ze het bekken naar onderen toe af. Deze derde laag wordt de Anushefspier genoemd. Vanuit deze laag worden alle bewegingen van het bekken gestuurd.
Dit heeft een doorslaggevende uitwerking op de wervelkolom en dus op de hele lichaamshouding.

De bekkenbodem activeren.

- 1° de buitenste laag: spannen of optillen
- 2° de middelste laag: zitbeenderen samentrekken
- 3° de diepe laag: kruin naar boven, staartbeen maakt een schepbeweging naar boven en naar voor (schaambeentje beweegt voorwaarts).

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.

Spanning en ontspanning zijn bij de bekkenbodetraining beide belangrijk.

Houd de spanning even lang aan als de ontspanning.

Tijdens de spanning zijn de bekkenbodemspieren actief en aangespannen.

Tijdens de ontspanning zijn de spieren passief en ontdoen van spanning.

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 de contractie van de bekkenbodemspieren.

Oefeningen drie spierlagen.

1° De buitenste laag:

- Neem zittend de basishouding aan.
 - Voel je zitbeenderen, en laat je door een onzichtbare draad aan het hoofd omhoogtrekken.
 - Je hebt nu een rechte rug en houding.
 - De buitenste laag van de bekkenbodem heeft ongeveer de grootte van een inlegkruisje, 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 staartbeen in een schepbeweging naar boven en naar voor trekt. De holle rug verdwijnt.

Ervaar nu een gevoel van lengte, kracht en stevigheid in je onderrug. Een actieve bekkenbodem en een rechte rug horen samen bij een uitademing.

Lessen en teksten in verband met:

Gevoelsbewust bewegen en Bekken & Bekkenbodem.

Opwarmingsoefeningen - Openen van alle gewrichten.

Bij het beoefenen van Taiji is het belangrijk dat alle gewrichten ontspannen en geopend zijn.

1) Openen van de gewrichten in de benen.

- Start: hielen tegen elkaar en voeten maken een hoek van 90°.
- Zink in L-voet en stap uit met R-voet.
- R-been rust op de bal van je R-voet.
- Cirkel met R-knie in beide richtingen.
- Maak de cirkels zo groot mogelijk focus op het openen van de lies.
- Idem met het L-been.
- Tijdens deze oefening blijft het ganse lichaam ontspannen.

2) Cirkelen van het bekken.

- Vanuit de basishouding.
- Handen op beide heupen.
- Bekken naar voor - opzij - naar achter - opzij.
- Adem in - een cirkel en adem uit - een cirkel.
- Doe een 10-tal rotaties in beide richtingen.
- Voeten en hoofd zijn vaste punten = stilte punten.

3) Openen van de ruggengraat.

- Vanuit de basishouding.
- Begin met het bewegen L-R van het bekken.
- Laat de armen zeer ontspannen mee bewegen.
- Gewrichten in de benen blijven ontspannen.
- Laat ook je hoofd meebewegen van L naar R en scan de horizon.
- Doe dit tot je ruggengraat warm aanvoelt.

4) Openen en sluiten van de borstkas.

- Ga iets breder staan dan de basishouding.
- Maak de C-shape.
 - o Knieën buigen
 - o Onderrug openen
 - o Borstkas vooraan sluiten
- Zwaai de armen één hand onder oksel, andere hand naar de schouder.
- Armen openen en zwaaien naar achter - schouderhoogte
 - o Borstkas vooraan openen
- Handpalmen wijzen naar voor.
- Deze beweging een 10-tal keer herhalen

5) Openen van het schoudergewricht.

Kloppen aan de poort achter je.

- Vanuit de basishouding
- R-vuist naar boven, de onderarm en bovenarm maken een hoek van 90°
- L-vuist naar beneden, de onderarm en de bovenarm maken een hoek van 90°
- Breng je gewicht in je R-voet.
- Beweeg beide armen 2-maal naar achter waarbij het schoudergewricht zich opent.
- Dan armen wisselen, R-vuist naar beneden en L-vuist naar boven.
- Gewicht in je L-been en terug 2-maal kloppen.
- Doe deze beweging tot je schoudergewricht warm aanvoelt.

6) Zijwaarts stretchen.

- Vanuit de basishouding.
- Strek je R-arm naar boven en de L-hand in de L-zij.
- Buig naar links en voel de stretch in de R-flank, voel de stretch bij de diepe inademing en de ontspanning bij de uitademing..
- Adem 3-maal diep in- en uit.
- Wissel - strek de L-arm en R-hand in de zij - buig naar rechts.
- 3x maal aan iedere kant.

7) Openen van de nekwervels.

- Vanuit de basishouding.
- Gewicht naar de R-voet.
- Laat je R-oor vallen naar de R-schouder.
- 3-maal in en uit ademen.
- Bij het inademen laat de stretch toenemen, uitademen loslaten - ontspannen.
- Na 3-maal R en L, opnieuw naar R en gelijktijdig met de L-hand alsof je tegen de grond duwt.

8) Openen van de polsgewrichten.

- Vanuit de basishouding.
- Duimen naar boven en de handen losschudden.
- Handpalmen naar boven en de handen losschudden.
- Cirkelen met de handen in beide richtingen.

9) Openen van de gewrichten in de armen.

- Vanuit de basishouding en zit op de barstoel, openen van de onderrug.
- Openen van schouder - elleboog en polsgewricht.
- Handpalmen naar boven, vanuit de schouders, handen via lende naar achter en de armen cirkelen achter en terug naar voor.
- Alle gewrichten blijven ontspannen.
- X-keer tot de gewrichten warm aanvoelen.
- Alle gewrichten bewegen ontspannen van voet tot schouder.

10) Naar voor en naar achter buigen van de romp.

Openen en sluiten van de romp.

- Vanuit de basishouding, zit op de barstoel.
- Maak de C-shape. (Zie oef. 4)
- Buig je hoofd naar voor, kin tegen je borstbeen en laat de armen ontspannen hangen. Romp sluiten vooraan.
- Voel de stretch van nek tot aan je staartbeen.
- Langzaam rechtkomen de borstkas open, armen zijwaarts, handpalmen naar voor gericht en hoofd naar achter. Romp openen vooraan.
- Je kan de stretching vergroten door de handen samen te vouwen, plaats ze op het achterhoofd en de ellebogen te ontspannen.

11) Gehurkt zitten.

- Ga iets breder staan dan de basishouding.
- Draai beide voeten 45° naar buiten.
- Je hoofd hangt aan een touw en de romp ontspannen.
- Zink langzaam naar beneden, romp zo recht mogelijk houden.
- Met de ellebogen duwen we de knieën naar buiten en breng de romp lichtjes naar voor buigen. (Handen in Chinese groet)
- Voel de stretch in de liezen en in de onderrug.

Activeren en loslaten:

Wat is een natuurlijk reagerende bekkenbodem?

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.

Waarom de bekkenbodem zo belangrijk is voor de rug?

Een goede houding van het bekken beschermt en verbetert de onderrug, omdat het lichaamsgewicht dan goed wordt opgevangen.

In verbinding met de rug kan de bekkenbodenmusculatuur veel bewegingen ondersteund en efficiënter maken – een natuurlijk reagerende bekkenbodem doet al die verschillende taken automatisch en op de juiste manier.

De rug

Hoe komt het dat de rug het opgeeft?

Waarom is de rug zo bijzonder kwetsbaar voor stress?

De rug is de plaats waar twee tegengestelde krachten elkaar ontmoeten en stress vormen.

- a. De neerwaartse zwaartekracht en samen met de druk die op iemand van boven naar beneden inwerkt (bv: te veel verplichtingen, fysieke en psychologische lasten).
- b. De opwaartse kracht die via de benen de mens in zijn rechtopstaande stand steunt in zijn standvastigheid tegen de eisen en de lasten van de buitenwereld.

Deze twee krachten komen elkaar tegen in de lumbosacrale streek.

Als de stress ondragelijk is, dan is de rug de plaats waar twee tegengestelde krachten elkaar ontmoeten en stress en pijn vormen.

Het gevaar voor de rug is dan aanwezig wanneer de benen het niet willen op geven, dan geeft de rug het op met alle gevolgen van dien.

Als de stres ondragelijk wordt zowel fysiek als mentaal zoek hulp om te "ont stressen!"

De lumbosacrale gewrichten bevinden zich links en rechts van het midden in de onderrug.

Ze vormen de verbinding tussen het heiligbeen en de twee bekkenhelften.

Symptomen: Pijn in de lage rug (die kan uitstralen naar het been.)

Oefeningen voor de nek:

Oefeningen om je nek te ontspannen en de doorbloeding van je nek te bevorderen.

Zeer belangrijk: de juiste ademhaling

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

Uitgangshouding: Rechtstaand in de basishouding.

Uitvoering:

1. 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 een betere doorbloeding op gang naar het ruggenmerg en in de nekervels. De zenuwen die er zijn ingeplant worden extra gevoed.
3. Blijf in dezelfde houding (hoofd hangt neer) en stel je voor dat je hoofd een katrol is en de armen een touw en dat iemand aan het touw van een elleboog trekt verticaal naar beneden en terug trekken door de andere elleboog naar beneden te trekken. 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.

Energieoefeningen

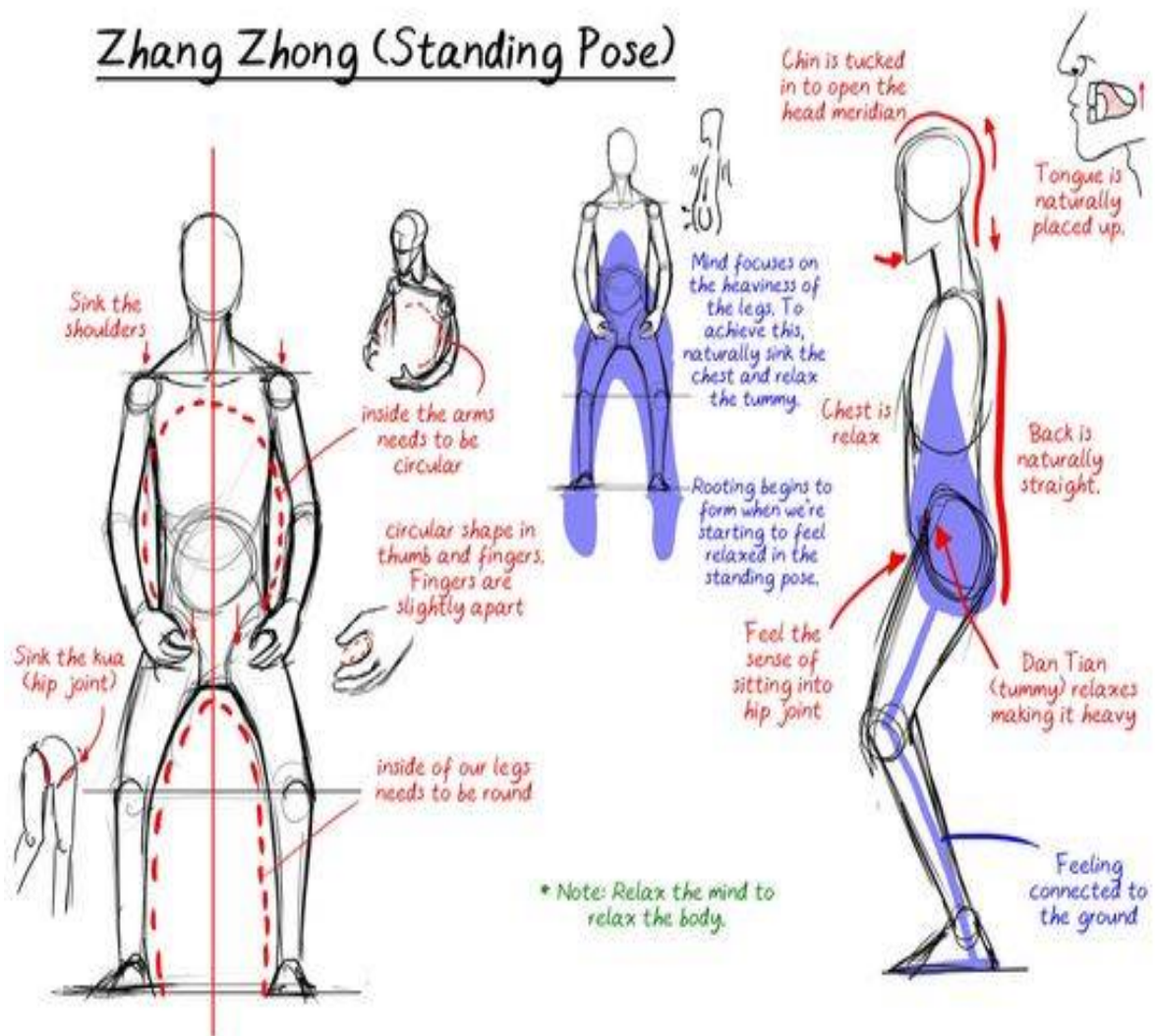
Deze oefeningen geven je energie.

Uitgangshouding: Rechtstaand in de basishouding.

Uitvoering:

1. Staand in de uitgangshouding grijp je boven je hoofd je polsen vast en trek ononderbroken zo hard je kunt als of je de handen uit elkaar wilt trekken. Houd dit een geruime tijd vol, en ontspan.
2. Staand in de uitgangshouding zet nu de handpalmen in elkaar voor de borst en druk de handpalmen tegen elkaar zo hard je kunt, en ontspan.

Zhang Zhong (Standing Pose)



Bekken en Bekkenbodem- oefeningen.

Bij ernstige problemen in je bekken is het wenselijk professionele hulp te zoeken bij artsen en kinesisten die bekken en bekkenbodemtraining geven.

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

Strekken, genieten en gewoon loslaten vormen een belangrijk onderdeel in elke actieve training.

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 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 til je je bekken van de grond en zorg je ervoor dat je tegelijkertijd je anus intrekt en aanspant. Laat dan je bekken weer zakken en ontspan je anus.

B. Bekkenbodemoefening zittend

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

C. Bekkenbodemoefening staand

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.

D. Schuine kniekus in lig.

- Ga op de rug liggen en verstrengel de handen in de nek.
- De benen zijn gebogen en begin de bekkenbodem een beetje op te spannen.
- 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.
- Keer terug naar de uitgangspositie, ontspan en adem diep in.
- Wissel van kant.

E. Crawlend op het droge in lig.

- Ga op je buik liggen, benen en armen naar voor uitgestrekt.
- 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.
- Span de bekkenbodem op tijdens de uitademing, en laat de kracht vanuit je bekken zich verspreiden tot in de linkerarm en lijn het rechterbeen en hef hierbij beide wat omhoog.
- Probeer je hierbij uit te rekken, zo ver je kunt.

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

Door deze oefeningen leert ons lichaam dat automatisch te regelen.

F. Bekken bewustzijn oefeningen: Liggend genieten

Let op: geen holle rug bij deze oefeningen

a. Aandacht en Gevoelsbewust zijn van je heiligbeen (Oefening met partner).

1. Ga liggen met je buik op de grond.
2. Je partner legt haar hand op je heiligbeen en wrijft erop zodat het warm wordt.
3. Voel de warmte en de druk van haar hand, de grote van haar vingers.
4. Je partner kan met haar hand een **lichte** druk op je heiligbeen uitoefenen
5. Deel je ervaring met elkaar.

b. Bekkenschommelen (wervels van het heiligbeen en staartbeen schommelen).

1. Lig op je rug, knieën zijn opgetrokken voeten blijven op de grond.
2. Voel je heiligbeen en geef dan met je voeten, een zachte druk in grond, daardoor kantelt je bekken en de onderrug vleit zich tegen de grond en verplaats dan je aandacht naar je staartbeen en laat het bekken zich heen en weer wiegen over de hele lengte van het heiligbeen. Als of je heiligbeen de balans van een schommelstoel is.

c. Koesteren van de rug.(Liggend)

1. Rechterknie plooien en knie naar R-borst brengen, handen houden de rechterknie op zijn plaats. Voel wat er gebeurt in je onderrug.
2. Na enige tijd, het hoofd naar je geplooid knie brengen, hoofd zachtjes neerleggen. Voel wat er gebeurt in je wervelkolom.
3. Idem linkerknie!
4. Beide knieën naar je bovenlichaam brengen, omvatten met je beide handen en na een tijd je hoofd naar de knieën brengen. Hoofd zachtjes neerleggen
5. Met beide knieën nog steeds geplooid, breng je knieën iets uit elkaar en ga cirkels draaien vanuit je bekken naar L&R. draaien (masseer zo je onderrug).

d. De vlinder.

1. Ga op je rug liggen, en trek de knieën op.
2. Breng je beide voetzolen naar elkaar en laat nu zachtjes het rechterbeen naar rechts vallen en het linkerbeen naar links vallen.
3. Ontspan u volledig - bij de uitrekking komt door het gewicht van de benen tot stand.

4. Leg je handen in de liezen. Voel de lichaam openende werking.
5. Beëindig de oefening wanneer de uitrekking te sterk wordt.

*Leg een kussen onder de knieën wanneer het stretchen pijnlijk is.
Het kussen zal dan een deel van het gewicht opvangen.*

e. Wervelkolom rotatie. (De krokodil)

1. Liggend de linkerknie plooiën en de rechterhand brengt de linkerknie naar rechts tot op de grond.
2. Je L-arm ligt zijwaarts gestrekt.
3. Hoofd draait naar links en schouders blijven op de grond.
4. 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.

Eenvoudige oefeningen bij lage rugpijn.

Oefening 1. Benen omhoog

1. Ga op je rug liggen en til je benen op, zodat ze een hoek van ongeveer 90 graden maken. Houd daarbij uw onderrug tegen de grond.
2. Zwaai je benen iets naar links en dan iets maar rechts
3. Herhaal dit 3 -4 keer.

Oefening 2. Schaarbewegingen

1. Ga op je rug liggen en til je benen op tot een hoek van 45°
Houd je onderrug tegen de grond.
2. Maak schaarbewegingen in de lucht tot uw spieren moe worden. Rust een minuut en herhaal dit 3 of vier keer.

Oefening 3. Benen optillen

1. Ga op de grond op je buik liggen. Leg je handen met de palmen omlaag naast je op de grond.
2. Til je benen om de beurt op. Herhaal dit meerdere keren.

Lessen van een Shamaan

Bewegen met VLOEIENDE CIRKELS en ontdekt zo je eigen zijn!

Kunnen we de woorden vinden die jou in je lichaam doen voelen?

Alles wat je in leven tegenkomt maak je mee in je lichaam - je lichaam is het instrument.

Het is een Sjamanistische benadering van een zoektocht naar heelheid.

We kunnen ervaren dat er in elk van ons een Shamaan schuilt die wakker wil worden. Je lichaam vrij maken en opnieuw de levensstroom die je bij je geboorte meegekregen hebt van je moeder voelen en laten stromen.

Beweeg door vloeiende cirkels te maken met je lichaam en ontdekt zo dat de cirkel het symbool is van VOLLEDIGHEID in je lichaam.

De weg terug naar het leven vind je door je eigen bewegingen te maken van BINNEN NAAR BUITEN en daar ontdekt je je innerlijke zintuigen. (Spieren- druk- gewrichten- temperatuur- pijn).

Shamaans werk gaat om bewegen & dansen van binnenuit.

En bewegen is helen.

Begin met het luisteren naar de muziek, sluit je ogen en laat de muziek helemaal je lichaam vullen. Blijf in je lijf, je hoofd is stil geen denken alleen maar zijn.

Er bestaan geen regels hoe te bewegen, want het is je eigen lichaam, en je eigen innerlijke zintuigen die je leraar zijn.

Muziek is de meest directe manier om je bewegingen in je lichaam tot uitdrukking te brengen. Want ons lijf wordt dikwijls vastgezet in patronen. We worden stijf door herhalingen. Ons hart wordt verward tot automatische routines.

*Al spoedig zijn wij verdoofd en ongevoelig voor wat we **werkelijk** voelen.*

Iedereen is een danser en iedereen heeft een shamaan in zich die wacht om wakker te worden.

Als ik beweeg maak ik me vrij - ik doe mijn eigen passen, ik laat het ritme tot in mijn ziel doordringen. Ik cirkel op de golven van de muziek. Ik bots tegen mezelf, ga er tussendoor, er omheen en rek uit dat wat ik ben. En ik ga daarheen waar ik nog nooit geweest ben. Door de cirkeldans heb ik de reis van mijn lijf naar mijn hart gemaakt, voorbij mijn verstand, ik voel mij totaal één worden met wie ik ben. Meegaan met mijn wezen geeft mij kracht en heelt mij.

Stel je voor dat je een eenzame danser bent op een kaal donker podium tegen een witte achtergrond.

Je staat helemaal stil, je voelt je ademhaling op en neer gaan. Zachtjes aan laat je je meenemen door de muziek, je beweegt op en neer - links naar rechts, langzame bewegingen die zich uitbreiden tot je schouders, ellebogen, polsen handen, je midden wordt aangestoken, keer en draai alsmaar rond, je knieën buigen komen omhoog en omlaag en maken grote cirkels, geen scherpe hoeken, maar eindeloze cirkels van beweging waarbij elk gebaar overgaat in het volgende. Je lijf is een golvende zee - krachtig, ritmisch geworteld in de aarde en tegelijk ontspannen en gecenterd.

Als je je lichaam vrij maakt om de kracht van het zijn te ervaren komen allerlei gevoelens op "oude gevoelens "

Je gevoelens zijn echt

Leven betekent een hart hebben en je gevoelens uiten.

Het zijn fysieke manifestaties van energie, en wanneer de energie niet tot uitdrukking komt dan vergiftig ze. (Maakt ons ziek)

De vijf basis emoties zijn: Angst - woede- verdriet - vreugde - compassie.

VLOEIEND bewegen

Luister naar de muziek, de muziek is een vriend.

Voel je voeten stevig op de grond staan.

Elke beweging begint vanuit je bekken.

In en uit ademen.

Er is geen juiste manier om vloeiend te bewegen Ga gewoon op je
gevoel met de muziek mee.
Geleidelijk zal je je eigen stijl hebben en je eigen manier van zijn zal
tevoorschijn komen.
Je bent het ritme dat in je stroomt.

Beweging is het medium van verandering.
Beweging is het medicijn!

"Op het stiltepunt van de draaiende wereld
Daar is de dans
En zonder dat punt,
Dat stiltepunt,
Zou er geen dans zijn
En er is alleen maar dans."
T.S. Eliot

BOEK: Dans het Leven - lessen van een shamaan.
Gabrielle Roth.

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."

Mantra Samsara

Rest in natural peace.
This exhausted mind
beaten helplessly by karma
and neurotic thoughts
like the relentless fury
of the pounding 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.