



Tai Chi School "De Witte Wolken"

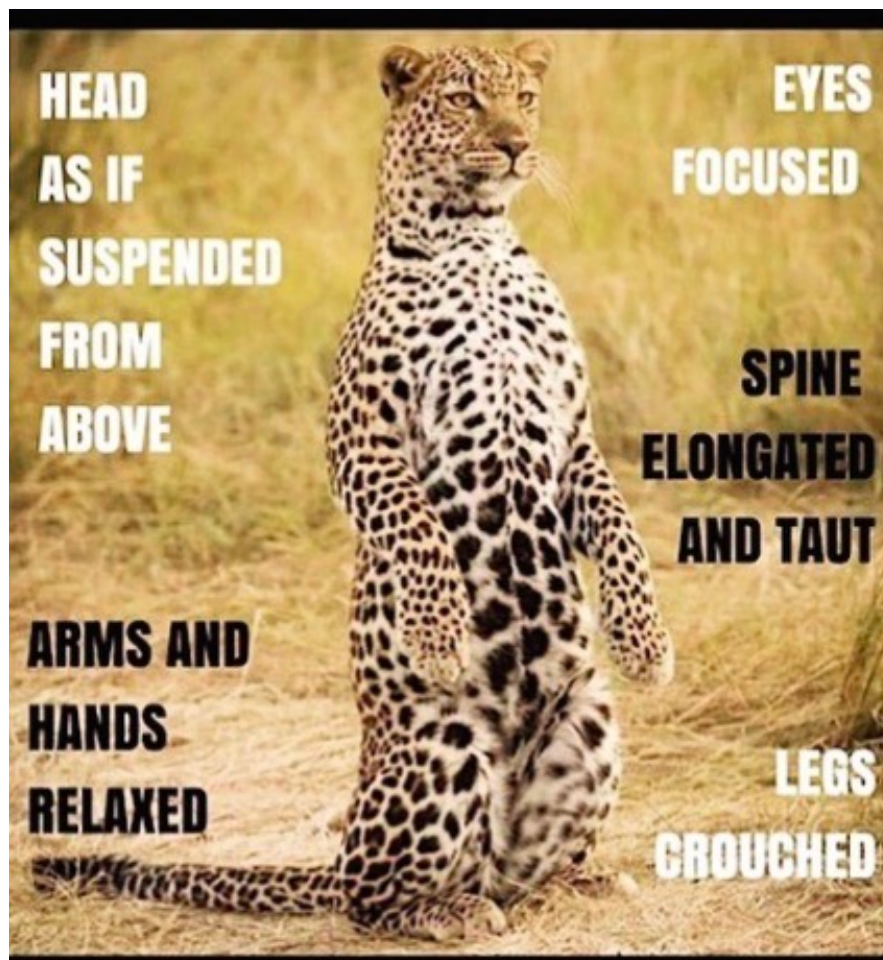


En om een gezond- bewegelijk lichaam te hebben, waarmee je gemakkelijk kan bewegen en héél fit oud worden dan moet je beginnen met één centraalpunt een juiste

"LICHAAMSHOUDING en TAI CHI"

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)
- Een gezond open skelet





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



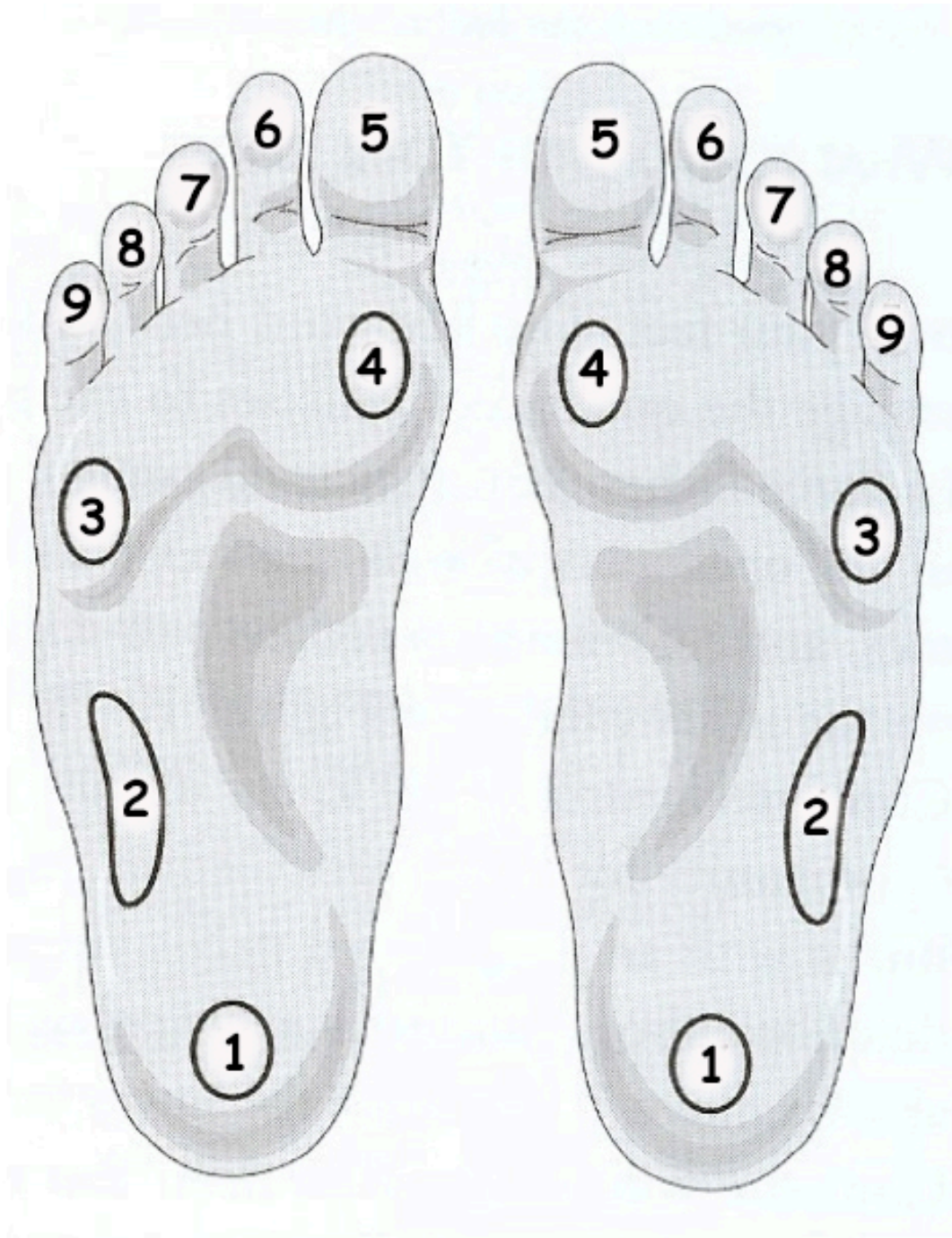
Tai Chi School "De Witte Wolken"



Het voelen van de 9 punten in je voetzool.

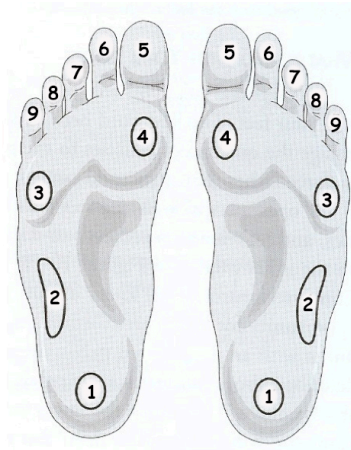
Staand

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





Tai Chi School "De Witte Wolken"



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.

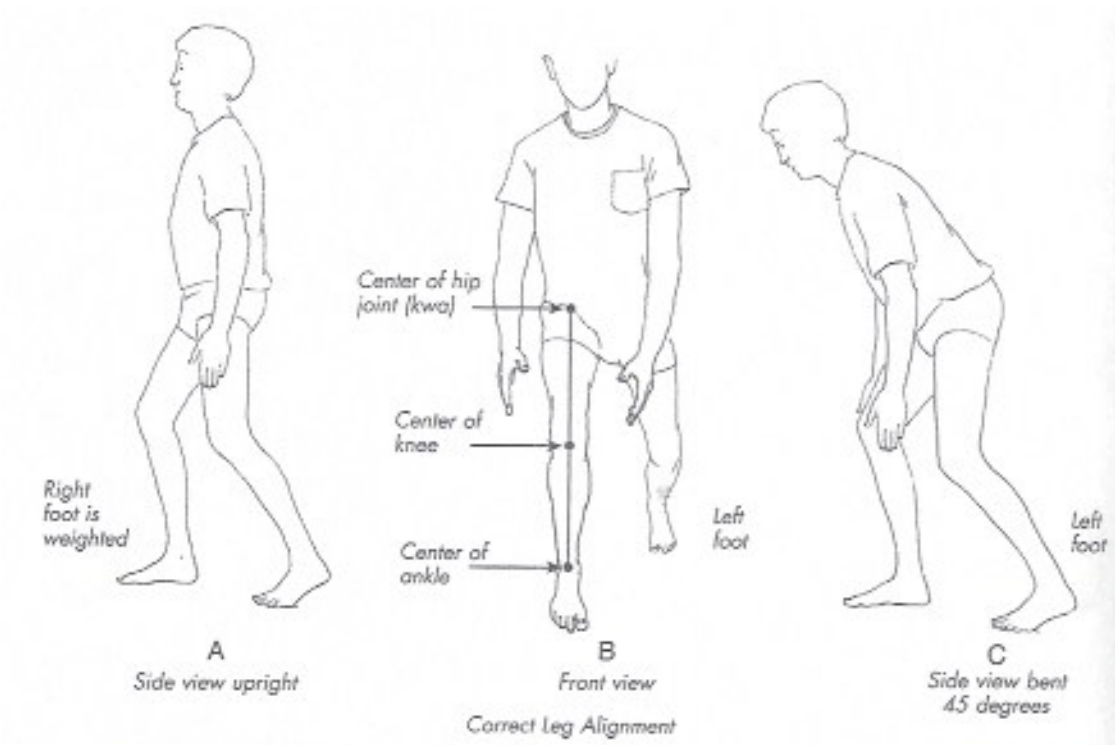
Kan je nu alle 9 punten van die voet voelen?

Doe de oefening ook met je linkervoet.

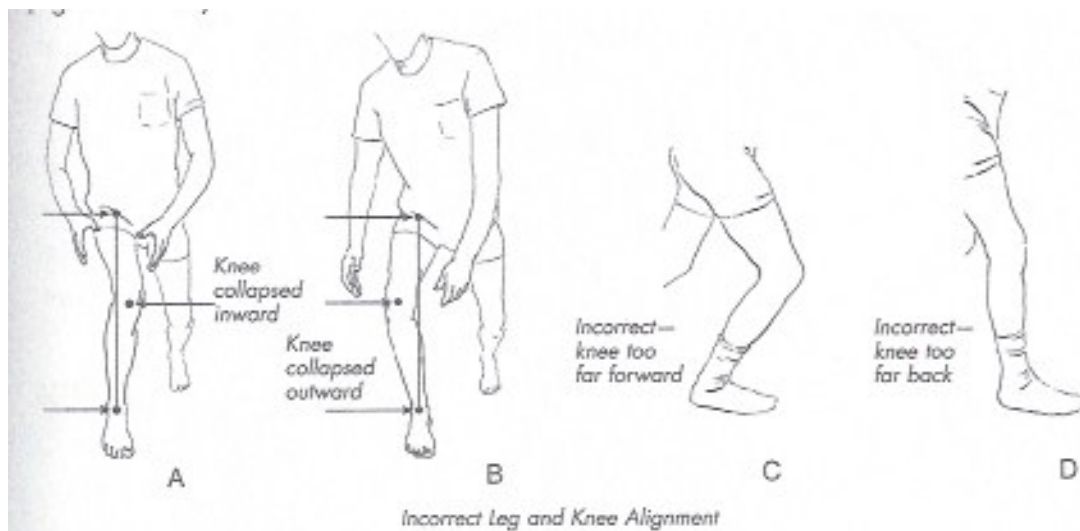
Als je beide voeten op bekkensbreedte staan, kan je dan alle 18 punten goed voelen?

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).

Juiste beenuitlijning



Onjuiste beenuitlijning





Oefeningen voor een juiste lichaamshouding.

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 (bekkenbodem naar voor brengen, geen holle rug)
- rug mooi recht
- 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.

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.

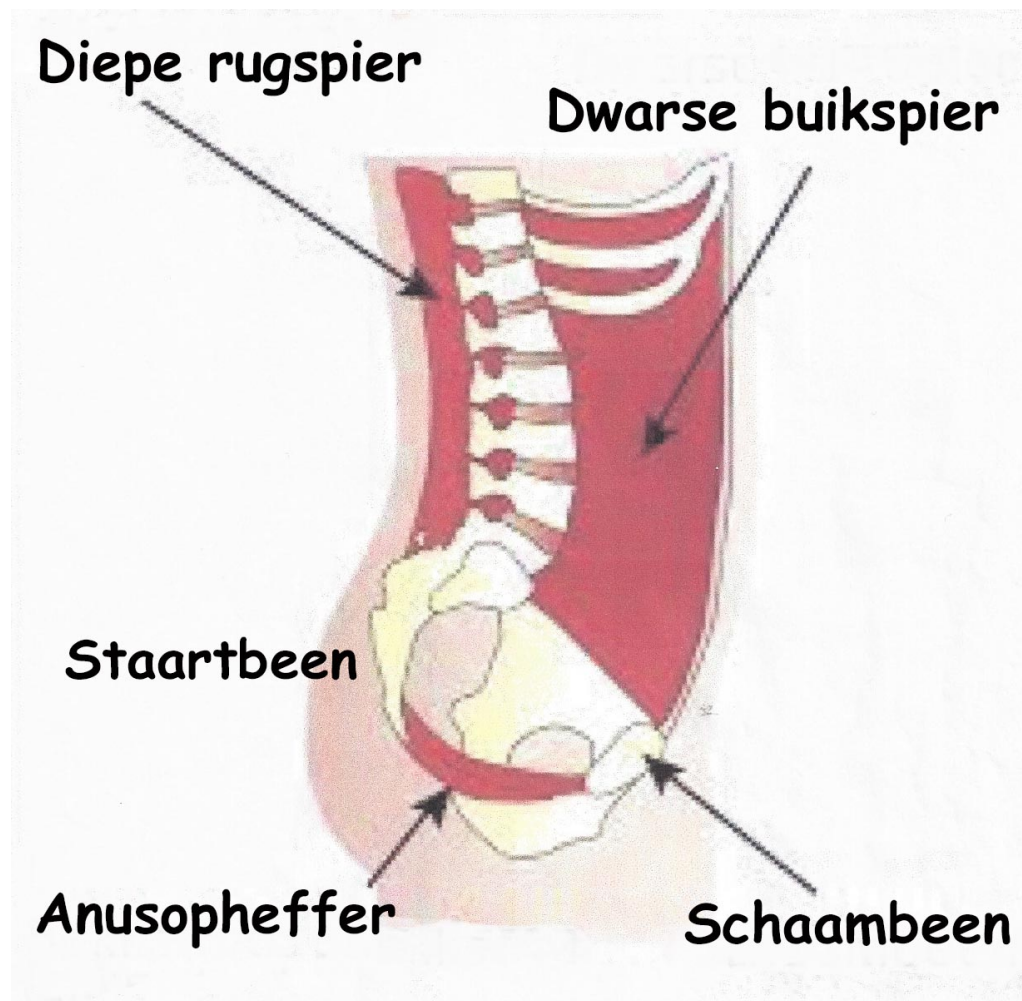
Hij is bang voor flexibiliteit omdat hij denkt dat hij zal vallen.

HOU JE KNEIËN ALTIJD IETS GEBOGEN



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.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



BEKKEN & BEKKENBODEM DE KRACHT IN DE LICHAAMSBASIS

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

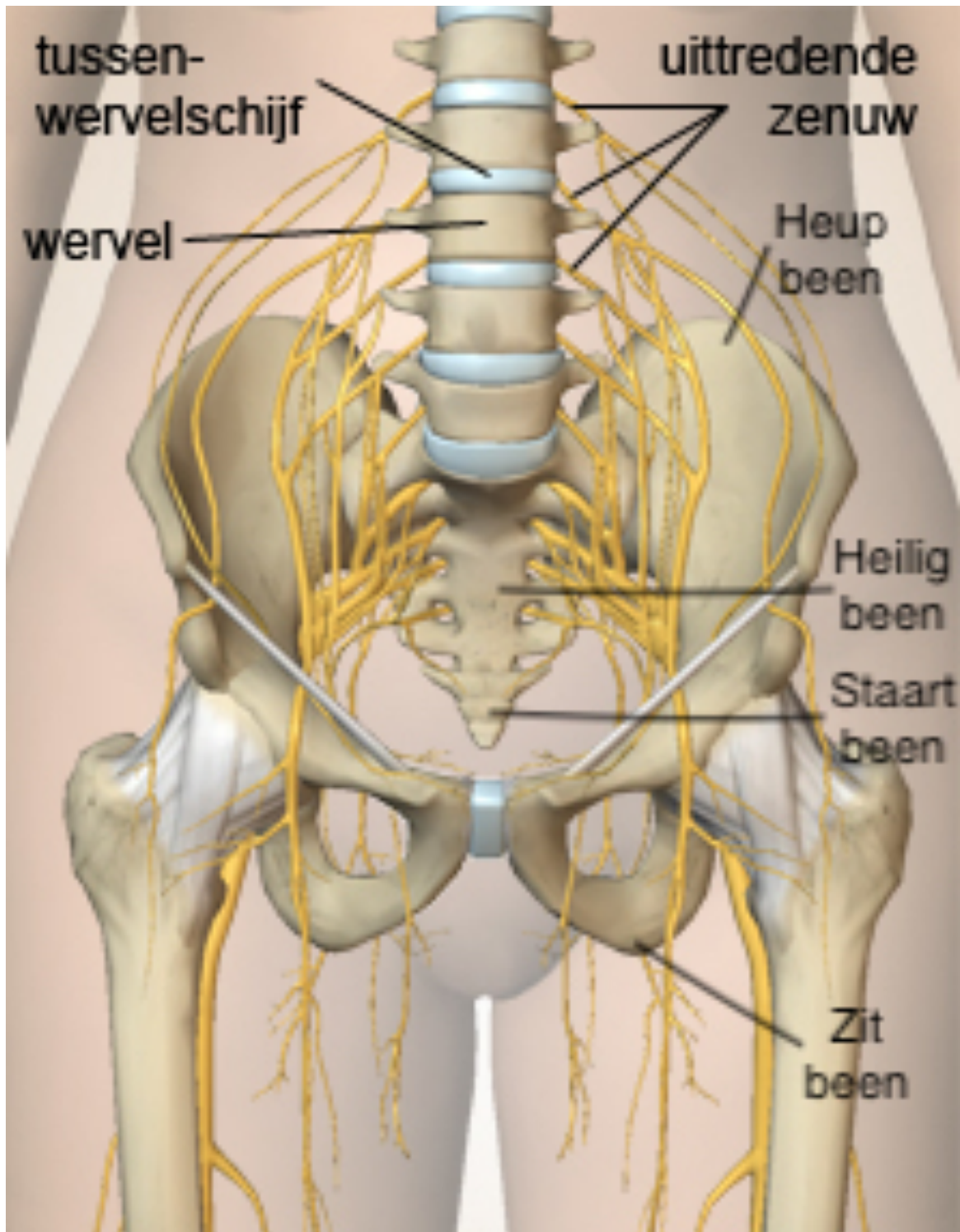
Als je lichaam in harmonie is zal het vanzelfsprekend goed bewegen. Mensen uit het zuiden zijn hiervan een voorbeeld, hun bekken is voortdurend in beweging als ze stappen en dansen. Zij laten ons zien wat het betekent in harmonie te zijn met je lichaam.

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.





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 bekkenbodentraining.

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.)



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.)



De verticale cirkel

A: Hoogste punt van de cirkel: --> **Contractie**

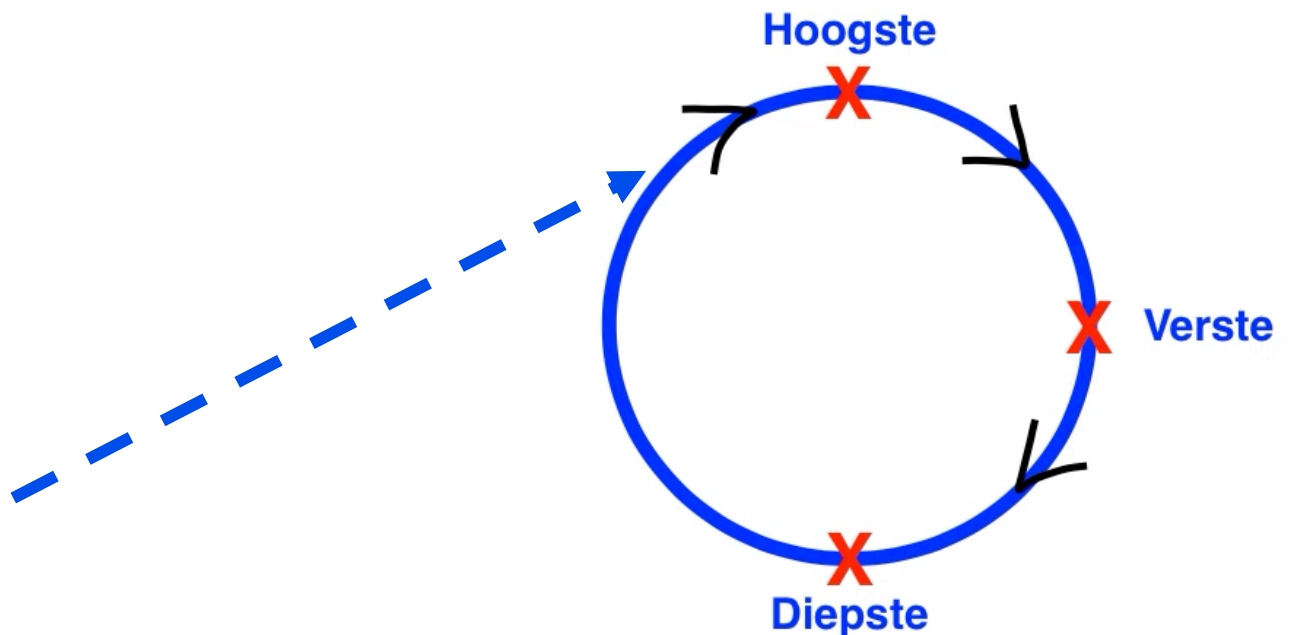
- Midden komt naar achter en lichtjes naar boven.
- Hoogste punt van de cirkel.

B: Verste punt van de cirkel: --> **Ontspanning**

- Midden zinkt naar achter en naar beneden (hiel).
- Verste punt van de cirkel.

C: Diepste punt van de cirkel: --> **Ontspanning**

- Midden zinkt naar beneden en naar voor.
- Diepste punt van de cirkel.
- Lange rug.





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 zeerste 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.



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."



Tai Chi School "De Witte Wolken"



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.



Traagheid

als toegang tot
bewust bewegen



"Ontspan in je ongemak"



Ieder beweging naar boven,
die niet gevolgd wordt door een beweging naar beneden
"door te ontdoen van spanning"
heeft een toename van pijn tot gevolg.

Alexander Lowen



"Staartbeen - Heiligbeen - Zitbeenknobbels"
zijn de hielen van de romp en de steunpilaren van de
bekkenbodem.