



HOUDINGCORRECTIE

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 1



Inleiding.

Doel van de oefeningen is vermindering van de houdingsbelasting en ontwikkeling van een correcte houding. Om rugpijn en nekpijn ten gevolge van langdurig slecht zitten te kunnen voorkomen is het van belang om correct te zitten en regelmatig even te staan en te lopen.

Om correct te zitten leer je eerst je rug hol te maken en daarna je rug hol te houden tijdens het zitten. Dan volgt de correctie van de houding van de nek door retractie van het hoofd, wat inhoudt dat je hoofd en nek tezamen naar achter beweegt (ten opzichte van de romp) zodat hoofd en nek meer in de middenlijn staan, recht boven de romp.

Als je begint met de houdingcorrectie oefeningen dan zul je waarschijnlijk nieuwe pijnen ervaren. Deze zullen als je de opgegeven oefenfrequenties opvolgt na enkele dagen oefenen verminderen.

Zitpositie

Goede versus Slechte Zithouding

[actieve zithouding met de licht holle rug in Siddhasana, Seiza of op stoel]

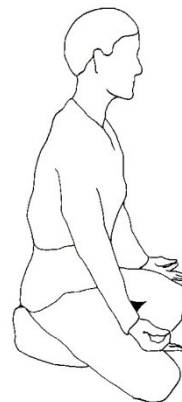
Maak de overgangen tussen de houdingen zo vloeiend mogelijk. Beweeg tot de uiterste grens, vooral bij de extreem goede zithouding.

Zak helemaal onderuit - bolle rug - blij een paar seconden doorgezakt zitten.

Richt je dan op en maak de holte in je rug zo groot mogelijk; blij een paar seconden in deze houding zitten.

Herhaal 10 tot 15x.

Herhaal 3x per dag, 's morgens, 's middags en 's avonds. Doe de oefeningen ook telkens als je pijn krijgt bij het zitten.





Zitpositie

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 2

Oefenen met extreem holle rug 100% > 90%

[actieve zithouding in Siddhasana, Seiza of op stoel]

Kantel het bekken en maak je rug overdreven hol, zonder te forceren.
Voel de spanning die nu ontstaat in de spieren van de lage rug.

Adem enige tijd rustig door terwijl je de spanning observeert.

Laat dan 10% van de spanning los en observeer hoe het bekken iets terug kantelt. De rug vlakt een fractie af, de natuurlijke holling blijft intact.

Nu heb je de juiste houding van de onderrug, met de juiste kanteling van het bekken, waardoor je niet zo gauw terug glijdt in de doorgezakte houding. Er is ook een lichte spierspanning in de onderrug. Dit vereist constante aandacht; de houding wordt dan ook de actieve zithouding genoemd.

Als je wilt leunen tegen de rugleuning van een stoel gebruik dan een lendenrol. Zonder deze steun zakt je rug door zodra je je op iets anders concentreert dan op je eigen spierkracht. Je plaatst de rol in het holle deel van de onderrug. De rol is van stevig schuimrubber, met een doorsnede van 10 tot 13 cm. Samengedrukt moet er ca. 4 cm overblijven.

Retractie van het Hoofd

[actieve zithouding in Siddhasana, Seiza of op stoel – of Staand]

Kijk recht voor je uit en ontspan zo volledig mogelijk. Breng hoofd samen met nek naar voren – kin steekt vooruit – en blijf een paar seconden in deze overdreven slechte houding. Let op: beweeg de romp niet mee naar voren!

Breng nu geleidelijk aan je hoofd naar achter, terwijl je de kin naar beneden gericht houdt en intrekt, richting keel (retractie). Let op: beweeg de romp niet mee naar achter! Zoek de maximumgrens op – overdreven correcte houding – en blijf een paar seconden in deze houding.

Wissel de twee extreme houdingen steeds af. Herhaal bij nekpijn per keer 10x en bij preventie 5x.

Variatie 1: Verhoging effect: duw je met beide handen tegen je ingetrokken kin en duw je hoofd hiermee nog iets verder naar achter.

Variatie 2: Doe de oefening in rugligging als hij te pijnlijk is, met hoofd en schouders plat op het bed, dus zonder kussen. | Duw achterkant hoofd in matras en trek tegelijkertijd kin in. | Hou deze houding enkele seconden aan. | Ontspan; hoofd/nek gaan automatisch terug naar beginpositie. | Herhaal 10x.

Bij acute pijn: check na 10x deze oefening of de pijn zich centraliseert en/of minder intens wordt. Is dit het geval doe dan deze oefening 6 à 8x per dag.



Zitpositie

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 3

Nek Extensie

[actieve zithouding of staand]

Herhaal de oefening “Retractie van het hoofd” een aantal maal (*zie vorige pag.*).

Houd dan je hoofd in de houding met de ingetrokken kin. Kruin blijft zachtjes omhoog gestrekt.

Buig het hoofd (in die houding) heel langzaam naar achter - je kijkt nu naar de hemel – tot je bij een grens komt.

Terwijl je hoofd achterover blijft draai je eenmaal je neus ca. 10 cm naar rechts en dan 10 cm naar links van de middenlijn. Terug in het midden gekomen neem je met je hoofd de ruimte in die er is ontstaan. Laat hoofd zwaarder worden.

Kom dan weer terug naar de uitgangshouding.

Herhaal de oefening zowel bij pijnbehandeling als preventie 10x, en 6 à 8 maal per dag.

Nek Extensie - mildere variant

[ruggig op een bed/tafel; deze oefening doe je wanneer de vorige te pijnlijk is.]

Schuif omhoog op het bed (ondersteun met een hand je hoofd) tot je hoofd, nek en schouder toppen over de rand heen steken.

Laat nu je hoofd - terwijl je het blijft ondersteunen - langzaam naar de grond zakken.

Breng je neus afwisselend van links van de middenlijn naar rechts.

Blijf een aantal seconden ontspannen in de maximum stand.

Kom weer terug omhoog met je hoofd tot horizontaal; ondersteun met je hand en schuif je lijf weer terug op bed/tafel.

Rust nu enkele minuten met je hoofd plat op bed/tafel.



Zitpositie

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 4

Zijwaartse Strecking van de Nek

[actieve zithouding of staand; deze oefening is speciaal goed voor behandeling van pijn die alleen of vooral aan één zijde gevoeld wordt.]

Start eerst met een paar maal met de oefening “Retractie van het hoofd” en eindig met je hoofd in retractie – dus boven de romp.

Buig oor naar schouder. Blijf vooruitkijken; draai je hoofd dus niet. Begin aan de kant waar je de meeste pijn voelt. Houd het hoofd goed in retractie tijdens de oefening.

Andere zijde idem.

Herhaal 10x per keer en 6 à 8x per dag totdat de pijn zich centraliseert.

Variatie: Om de oefening krachtiger en effectiever te maken: plaats de hand van de pijnlijke zijde over je hoofd heen en trek je hoofd voorzichtig nog iets verder de strekking in.

Sluit altijd af met “Retractie van het hoofd” + “Nek Extensie”.

Nekrotatie

[actieve zithouding of staand; als één kant (veel) pijnlijker is, roteer dan alleen naar die zijde. Als de pijn niet centraliseert: roteer naar de minst pijnlijke zijde. Zodra pijn links en rechts gelijk is, roteer dan weer naar beide zijden.]

Breng eerst je hoofd in de retractie houding.

Draai je hoofd geleidelijk aan ver naar rechts en dan ver naar links. Blijf recht vooruit kijken en houd je hoofd voortdurend in retractie.

Bij pijnbehandeling: herhaal 10x - 6 à 8x per dag.

Bij preventie: herhaal 5x - 1x per 2 à 3 dagen.

Sluit altijd af met “Retractie van het hoofd” + “Nek Extensie”.

Variatie: om de oefening krachtiger en effectiever te maken: gebruik beide handen - een op achterhoofd, en een op de kin - en trek het hoofd voorzichtig nog iets verder de strekking in.



Zitpositie

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 5

Flexie van de Nek

[actieve zithouding of staand; deze oefening wordt voornamelijk gebruikt bij hoofdpijn-behandeling, maar ook om nekpijn of -stijfheid te behandelen die blijft "hangen" nadat de acute symptomen verdwenen zijn. Vooral effectief ter verlichting van hoofdpijn die zich over de bovenzijde van het hoofd uitspreid, tot boven of achter de ogen.

Kijk recht vooruit en ontspan volledig. Het hoofd gaat nu naar voren – lordose van de nek vergroot zich – en onderrug zakt iets door naar achter.

Laat het hoofd nu voorover zakken; laat het rusten, met kin zo dicht mogelijk bij de borst.

Plaats je handen - vingers ineengestremgeld - achter je hoofd. Ellebogen hangen zwaar naar beneden en trekken je hoofd nog verder naar de grond.

Blijf enkele seconden in deze houding en ga dan terug naar de uitgangspositie.

Herhaal 3x (6 à 8x per dag).

Bij hoofdpijnbehandeling en nekpijn/-stijfheid: doe na deze oefening vervolgens altijd de oefeningen "Retractie van het hoofd" en "Nek Extensie".



Staande houding

Energetisch Lichaamswerk | openen, centreren en focussen | houdingcorrectie | pag. 6

Opbouw basishouding staande positie

Doel van de oefening is vermindering van de houdings-belasting en de ontwikkeling van een wijze van staan die centrum versterkend werkt (empowerment).



Ga ontspannen staan met voeten op schouderbreedte, laat je borstkas hangen en je buik een beetje naar voren zakken. Dit brengt het onderste gedeelte van je rug in een holle stand.

Voeten schouderbreedte: tenen wijzen recht naar voren.

“Trucje”: start met de voeten aaneengesloten; breng de tenen (hielen blijven tegen elkaar) 45° naar buiten en draai dan ook de hielen naar buiten, tot ze recht achter de tenen staan.

Sta iets door de knieën gezakt, gewicht gezonken, armen ontspannen langs romp, vingers licht gestrekt naar de grond.

Hou aandacht bij binnenzijde voet (grote en 2^e teen) en breng de knieën iets naar buiten toe. Voel de power aan binnenzijde benen en de verbinding enkel/been/bekkenbodern.

Verklein holte in je rug door je zo lang mogelijk te maken: trek de buikspieren in en span je bilspieren en de spieren van de diepe bekkenbodernlaag aan.

Richt vervolgens de borstkas naar boven. Houd even vast.

Blijf zo opgericht staan terwijl je de extra spierspanning die is ontstaan in buik en bilspieren voor 80% laat smelten.

Kijk recht voor je uit. Breng geleidelijk aan je hoofd en nek naar achter, kin naar beneden gericht en ingetrokken – zoek de maximumgrens op en vermindern dan met 10%.

Stel je een gewicht voor aan een touwtje aan de stuit, plus een touwtje aan de kruin waar a.h.w. zachtjes aan getrokken wordt (strekking wervelkolom/nek-wervels. Wees je voortdurend bewust van (1) de zwaartekracht die aan je bekken/centrum trekt en (2) de oprichtende beweging vanuit de buik richting borst, schedelrand en kruin. Het centrum van de buik (punt drie vingerbreedtes onder de navel) is het “scharnierpunt” van de twee krachten.

Bodycheck tijdens het staan

- 1- Check voortdurend of je lijf nog zacht en ontspannen is, energiedoorstroming onbelemmerd. Laat onnodige spierspanning die optreedt “smelten” met elke uitademing.
- 2- Stel je voor dat al je cellen mee uitzetten als je inademt en terug krimpen als je uitademt. De aandacht rust in je buik. Volg de adembeweging daar.
- 3- Begin je te verslappen en zakt het lichaam weer terug, herbegin dan weer met de oprichtingsstappen. Je kunt deze regelmatig herhalen tijdens het staan.