

Critical Alignment Yoga – basisoefeningen bovenrug

Onderstaande oefeningen zijn overgenomen uit het boek Critical Alignment Yoga van Gert van Leeuwen, 2^{de} aangevulde druk 2012 ISBN 9789069639673

Het rolletje onder de schouderbladen

Het gebied net onder de schouderbladen is het midden van de rug. Deze plek correspondeert met de onderkant van het borstbeen. Idealiter zou bij zitten of staan de beweging van de nek door moeten lopen naar dit gedeelte van de rug, maar dit gedeelte is meestal stijf en dan bevindt zich het beweeglijke deel van de rug iets lager, op de hoogte van de onderste ribben. De volgende oefening is bedoeld om het gebied net onder de schouderbladen beweeglijker te maken en laat ook zien hoe de middenrifademhaling verloopt.

Uitvoering

» Ga met opgetrokken benen zitten. Plaats het rolletje (9-12 cm dik) dwars op de vloer en ga erop liggen. Je kunt je benen ingetrokken houden of op de vloer strekken, afhankelijk van wat het prettigst is voor je onderrug. Aan de rugkant ondersteunt het rolletje je ribben net onder je schouderbladen, en aan de voorkant voelt het alsof het steun geeft aan het platte stukje aan de onderkant van je borstbeen.

» Leg een rubberstripje (of een boek) op de plaats waar je hoofd de vloer raakt om te voorkomen dat je nek hol gaat staan en gespannen aanvoelt.

» Leg je handen op de bogen van je onderste ribben om voeling te hebben met wat daar vervolgens gebeurt. Richt je uitademingen op de plaats waar je handen zijn. Laat je ribben naar beneden bewegen, waardoor de druk van je rug op het rolletje toeneemt.

Sta die druk toe. Ga met je aandacht naar die plek. Stuur je uitademingen ernaartoe en ontspan je rugspieren. Inademingen vinden vooralsnog in de buik plaats. Als je rugspieren ontspannen, zal je rug door het rolletje recht geduwd worden, waardoor de tussenwervelschijven van vorm veranderen (hoofdstuk 4.5). Dit kan pijnlijk zijn, maar geeft in ieder geval aan dat je rug beweegt.



6.3-23b



Doe deze oefening regelmatig zodat de wervels en de tussenwervelschijven steeds sneller van vorm kunnen veranderen en de pijn daardoor ook sneller verdwijnt. Vaak zal de rug al na enige weken vrijer gaan bewegen en ook minder pijnlijk aanvoelen.

» De ontspanning die door het uitademen wordt ontwikkeld, maakt vrije, ontspannen inademen mogelijk. Als je nu de inademen vanuit je buik naar je ribben gaat verplaatsen, dan voel je als eerste het gebied onder je handen in beweging komen. Die ribben dienen niet omhoog te komen, maar moeten laag blijven en breed worden.

Hetzelfde gebeurt op de plek waar je rug en het rolletje bij elkaar komen. Voel dat daar je ribben als vanzelf, dus zonder inspanning, spreiden. Als dit niet meteen lukt is het goed om in ieder geval het beeld van het ontspannen spreiden van de ribben voor ogen te houden. Op den duur zal dan het werkelijke spreiden van de ribben waarschijnlijk wél lukken.

» Probeer het ontspannen gevoel van je uitademing mee te nemen naar je inademing. Bedenk dat de beweging van je inademing in het lichaam ontstaat: je voelt de adem via de binnenkant van je neus binnenkomen, je longen worden gevuld en geven de beweging door naar je ribben. Hoe minder spanning in de spieren, hoe lichter de beweging van de ribben zal voelen. Als je inademing zo rustig is dat het aan de binnenkant van je neus aanvoelt als een zachte luchtstroom, ongeveer zoals je een geur opsnuift, dan zul je eenzelfde zachtheid ook terugvoelen in de bewegingen van je ribben.

» Zo gauw je bij het (ontspannen) inademen de ribben in je rug langs het rolletje voelt spreiden adem je door naar de onderkant van je borstbeen. De boog in je ribben wordt steeds ruimer naarmate je dieper inademt. Je ribben bewegen ontspannen mee en er ontwikkelt zich zelfs bij het uitademen geen spanning in de hartstreek. Om dit beter te kunnen voelen kun je een hand op

Critical Alignment Yoga – basisoefeningen bovenrug

de onderkant van je borstbeen leggen. Als je weer uitademt voel je je rug smaller worden. Het borstbeen beweegt weliswaar iets naar beneden, maar blijft vrij van spanning. Zo 'maseert' je ademhaling van binnenuit de spanning uit de rugspieren, de tussenribspieren en de onderkant van het borstbeen. Je kunt zo 3-5 minuten blijven liggen. Herhaling maakt het effect groter, maar doet ook iets met je aandacht. Normaal is de snelheid van het denken vele malen groter dan het ritme van de ademhaling. In deze oefening proberen we onze aandacht te koppelen aan het trage ritme van de ademhaling. Dit kan echter voor onrust zorgen waardoor je ademhaling gaat versnellen. Probeer dat te signaleren en te veranderen zodra je dat merkt.

Het rubberstripje tussen de schouderbladen



Deze oefening is bedoeld om de mobiliteit tussen de schouderbladen te vergroten en laat zien hoe de borstademhaling verloopt.

Uitvoering

» Vouw het uiteinde van het stripje zó dat het dubbelgevouwen deel drie centimeter groter is dan de lengte van je hand.

» Duw het randje van het dubbele deel tegen de zevende nekzwervel en ga met je rug op het stripje liggen, zie afbeelding hiernaast. De onderste zwervel van de nek, de zevende nekzwervel (C7), steekt bij de meeste mensen uit als het hoofd naar voren wordt gebracht en kan dus makkelijk worden getraceerd. Als je met je hoofd naar beneden beweegt en je beweegt met je hand van je nek naar je bovenrug, dan voel je hem aan de onderkant van je nek.



» Vanuit die positie ga je omhoog en balanceer je uiteindelijk op je voeten en de onderste nekzwervel (zie afbeelding). Controleer met je handen of de onderste nekzwervel niet van het stripje schuift. Duw nu licht vanuit de voeten naar de onderste nekzwervel. Laat je borst naar je kin bewegen, zodat de boog van je nek naar beneden beweegt en lengte krijgt. Dit leidt ertoe dat je nek het achterhoofd als het ware van zich af duwt. Leg je handen op je onderste ribbogen.



Soms reageert de **nek** tegenovergesteld, dat wil zeggen de kin gaat omhoog en het achterhoofd beweegt naar de nek toe. Trek in dat geval met beide handen aan je achterhoofd om je nek te strekken.

Let op! Als je de borst naar je kin beweegt en de nekspieren zijn ontspannen, dan beweegt je kin ook naar je borst. Duw de kin niet naar de borst, want dat ontspant de nekspieren niet. Als je de nekspieren stijf houdt terwijl je de kin naar de borst duwt, zal dat namelijk druk op de keel geven. Als je je nekspieren ontspant, dienen ook hun aanhechtingsplaatsen op het achterhoofd zacht te worden zodat het achterhoofd van de nek wegstrekt.

» Probeer je nek in die positie te houden door licht met je voeten naar je nek te duwen. Daardoor wordt de druk op de zevende nekzwervel groter. Gebruik die druk om de spanning rondom die zwervel los te laten. Beweeg nu langzaam met je borst en rug naar beneden en voel dat de druk van het rubberstripje zich wervel voor wervel verplaatst. Richt je uitademingen op die wervels
 » Als je rug goed meebeweegt zal je nek in dezelfde stand blijven, zoals in de 2^e afbeelding hierboven te zien is.

Critical Alignment Yoga – basisoefeningen bovenrug

Coördinatie oefening: de verbinding tussen nek en borstbeen “de lift”

De nek kan zich pas goed oprichten naar de kruin als ze het gewicht van het hoofd kan verplaatsen naar de bovenrug, tussen de schouderbladen. Dit zorgt voor een mobiele rug en een stabiele, niet beklemde nek.

Als deze verbinding niet goed verloopt, kan het gewicht van het hoofd niet gebruikt worden om de bovenrug te strekken en de nek zal daarom niet in staat zijn om de ruimte in de hartstreek te ondersteunen. Dan is het ook niet mogelijk om door middel van de nek de rug meer *lengte* te geven.

Vorbereiding

Bij de volgende oefening speelt een bepaalde regio van de nek een belangrijke rol in de doorgifte van tegengestelde bewegingen. Die plek kan eenvoudig gelokaliseerd worden door het hoofd voorover te buigen en met de handen de verdikking van de schedel op het achterhoofd, met vlak daaronder de aanhechtingsplaats van pezen en spieren, op te zoeken en dan 1 a 2 cm naar beneden te gaan daar waar de nek zacht en veerkrachtig aanvoelt. Deze regio wordt hieronder simpelweg aangeduid met 'nek' (zie afb. 6.3-27).



Uitvoering

» Ga op je buik liggen en plaats je voorhoofd op je onderarm. Voel de zwaarte van je hoofd op de onderarm (zie afb. 6.3-28) en ga dan met een hand naar het bovenste deel van je nek, juist onder de schedel. Voel met je vingertoppen dat de nek daar ruim aanvoelt en dat het weefsel veerkrachtig is. Als je je kin naar voren schuift, zal dat punt inzakken, maar als je je kin weer naar je borst beweegt, zal het ruimer aanvoelen. Trek je kin niet zo ver in dat je spanning in je keel voelt.

» Breng je hand weer terug op de vloer en adem diep in. Je inademing zal de wervels tussen je schouderbladen naar binnen laten bewegen zodat je nek als een lift omhoog komt om je hoofd van je onderarm op te tillen (zie de pijlen in afb. 6.3-29). Je nek blijft goed uitgestrekt en zij zal het gewicht van je hoofd door je wervels van je bovenrug naar de onderkant van je borstbeen verplaatsen. Omdat de beweging door de middellijn van je rug wordt gecoördineerd zal het de houdingspijlen tussen je schouderbladen activeren.

Onder normale omstandigheden is de verbinding van de nek met de borst ook actief bij het staan, zitten en lopen en wordt ook dan door de ademhaling aangestuurd.

» Betrek nu ook je uitademingen bij deze beweging. Doe dit door naar het borstbeen uit te ademen terwijl de rug tussen je schouderbladen steeds dieper inzakt en daardoor meer druk geeft op je borstbeen.

Critical Alignment Yoga – basisoefeningen bovenrug

Het optillen van de armen, liggend op het stripje (zie afb. 6.3-33)

Vorbereiding

Deze voorbereidende oefening is bedoeld om het overgangsgebied tussen armen en rug te lokaliseren. De schouder is belangrijk voor doorgifte van armbewegingen naar de rug. De regio die daar een belangrijke rol in heeft, kan op eenvoudige wijze als volgt gelokaliseerd worden.

Til een arm op, zoals in afb. 6.3-34, en lokaliseer met de vingers van je andere hand het gebied waar de opgeheven arm overgaat naar je rug. Een stevige driehoekige spier in je bovenarm is daar goed voelbaar met onmiddellijk daaronder, tussen de spier en je rug, een holte die als functie heeft om bewegingen (bijvoorbeeld opheffen) van de arm door te geven naar het schouderblad zonder dat je schouders te veel belast worden. Wanneer je je armen opgetild hebt, is het belangrijk ze helemaal gestrekt te houden zodat ze evenwijdig aan elkaar staan. Dit, omdat je bovenarmen dan de mogelijkheid krijgen om de beweging die zij maken door te geven naar je schouderbladen. De beweging van je arm wordt dan op een natuurlijke manier afgeremd waardoor je schouder- gewricht zijn stabiliteit blijft behouden. Als je armen buigen zal je bovenarm *langs* het benige uiteinde van je schouderblad heen bewegen zonder druk over te brengen naar het schouderblad. Dit maakt het schoudergewricht onstabiel. Het stabiele gebruik van het schoudergewricht zorgt ervoor dat de armen de strekking in de middellijn van de bovenrug *vanuit de zijkanten* (schouderbladen en ribben) ondersteunen. Vouw een rubberstripje dubbel. Verder heb je een riem of een handdoek nodig.

Uitvoering:

- » Ga op het stripje liggen en voel dat je bovenrug rechter wordt waardoor je schouderbladen meer ruimte krijgen en naar de vloer kunnen bewegen. Laat je rug goed terugvallen op het uiteinde van het stripje in het midden van je rug en probeer dit contact niet te verliezen. Pak de riem op schouderbreedte vast of breng je polsen in de lus van de riem en til je armen op naar het plafond.
- » Om te voelen welke beweging je *niet* moet maken duw je eerst de armen zo ver mogelijk uit naar het plafond waardoor je rug zich kromt en zich afzet tegen het rolletje. Laat nu je armen terug bewegen. Je rug ontspant en je armen kunnen zich daardoor verbinden met je schouderbladen. Je schouders staan laag ten opzichte van de nek.
- » Strek je ellebogen, trek licht aan de riem en breng je armen langzaam over je hoofd terwijl je met je rug ontspannen op het stripje blijft liggen. De eindstand van je armen wordt bepaald door de vorm van je rug. Als je een kromme rug hebt, zullen je handen hoger boven de vloer eindigen dan wanneer je rug recht is. Als je een rechte rug hebt, zorgt de verbinding van je bovenarmen met je schouderbladen voor een rem op de beweging. Door een beetje met de gestrekte armen op en neer te bewegen kun je die rem op de beweging ervaren. Die rem voelt als een verende werking in het gebied van je oksels, schouderbladen en ribben. Beweeg je armen niet voorbij dit punt, anders stopt de beweging bij de holte in de overgang van je armen en je rug en wordt de verbinding met je rug verbroken.
- » De stand van je armen ondersteunt nu de ruimte in je borst. Profiteer hiervan door 30-60 seconden diep in en uit te ademen.
- » Vervolgens strek je de armen zo ver mogelijk van je rug af zodat je rug iets uit elkaar getrokken wordt en ruimte krijgt op de plek waar de druk van het stripje het grootst is. Je schouders gaan mee met de beweging waardoor je nek vrijwel tussen je schouders verdwijnt. Hou je handen op dezelfde hoogte boven de vloer. Voel, als je je armen weer langzaam optilt, of de druk op het uiteinde van het stripje groter wordt en probeer dat gevoel niet te verliezen als je de beweging herhaalt. Span je buikspieren licht aan om het contact met het stripje niet te verliezen.

Het helpt om de spieren in de schoudergordel te ontspannen door aan de riem te trekken. Als die spieren zich ontspannen moeten de bovenarmen het gewicht van de armen dragen en dat kan zwaar aanvoelen, maar bedenkt dat dit een teken is dat de spanning van de schouders verlaat en de kracht in de armen terugkeert.

