

Onderstaande oefeningen zijn overgenomen uit het boek Critical Alignment Yoga van Gert van Leeuwen, 2<sup>de</sup> aangevulde druk 2012 ISBN 9789069639673

## Strekking van de hoge onderrug (L1, L2 en L3)

### Vorbereitung

Maak van een vilten matje of laken een stevige, 'dunne' rol van ongeveer 9-12 cm dikte. Een dubbelgevouwen rubberstripje voldoet ook goed.

### Uitvoering

» Ga op de vloer zitten en plaats het rolletje dwars achter je op de vloer. Ga met je op het rolletje liggen, met de benen ingetrokken (zie afb. 6.3-49). Leg je handen op de bogen van de ribben bij je buik. Voel de druk van je onderrug op het rolletje en hou het bekken zo zwaar mogelijk.

Zelfs als het erg pijnlijk aanvoelt, probeer je toch in dat gebied te ontspannen door je uitademingen erop te richten. Als de stijfheid verdwijnt, maak je jezelf zwaarder door je ribben onder je handen met uitademingen te laten zakken.

*Als je gaat liggen, is dat vaak een snelle beweging. Snelle bewegingen kunnen er makkelijk toe leiden dat de spieren die de druk van het rolletje ontvangen juist gaan verharderen. Zij verzetten zich dan eigenlijk tegen de vrije beweging en ontspanning. Meestal verdwijnt deze (onbewuste) reflex na enige tijd met behulp van uitademingen. Als de stijfheid na twee minuten niet vermindert en je voelt dat je rug zich tegen de druk blijft verzetten, dan kun je het rolletje wat dunner maken. Pijn kan van de spieren van de onderrug komen, maar ook van de dieper gelegen wervelstructuur. Wanneer de rug de druk van het rolletje sneller accepteert, dan is dat een goed teken van vooruitgang. Dit is het resultaat van (lang) oefenen. Als de negatieve reflex is doorbroken, zal de beweging weer een onderdeel worden van je dagelijkse bewegingen die ook snel en onbewust worden uitgevoerd.*

» Je kunt deze strekking meteen aangrijpen om de onderste wervels van je rug en de spieren rondom je heiligbeen te ontspannen door je bovenbenen een voor een naar de middellijn van je buik te trekken, zoals op afb. 6.3-50. Als je dat doet, komt je bekken niet omhoog. Probeer je voor te stellen dat je rug onder het rolletje lengte krijgt. De grootste weerstand kan in je heup zitten, maar als de weerstand zich oplost door langzaam te bewegen, dan zullen het bekkengedeelte van je rug en je SI-gewrichten meer ruimte krijgen.



6.3-49



6.3-50

## Strekking van de hoge én de lage onderrug (L1 – S1)

### Vorbereitung

Maak van een vilten matje of laken een stevige 'dikke' rol van 12-15 cm dikte.

### Uitvoering

» Plaats het rolletje achter je en breng als je erop gaat liggen je bekken omhoog. Het optillen van je bekken geeft je de mogelijkheid om je onderste ribben naar je buik te laten zakken. Hou in het begin het contact tussen je onderrug en het rolletje licht. Doe vervolgens net alsof je je voeten op gaat tillen. Dit maakt het contact zwaar en je buikspieren spannen aan. Hou je ribben laag als je de beweging vervolgt.

» Ga vervolgens heel langzaam weer met je bekken naar beneden terwijl je je rug ontspant, totdat je staartbeen de vloer raakt. Als dat niet lukt, dan hou je je bekken zo hoog boven de vloer dat je wel een stevige druk voelt die pijn doet, maar waarin je na ongeveer 30-60 seconden kunt gaan ontspannen.

» Til daarna je bekken weer op en herhaal de beweging een aantal keer, waarbij je geleidelijk kunt gaan versnellen. Als je vervolgens niet zo lang beneden blijft met je bekken, dan duurt het loslaten maar kort en dat helpt als je door veel pijn angst hebt om de spanning los te laten.

» *Draaibewegingen* kunnen de stijve spieren van je onderrug helpen ontspannen. Breng je enkels en knieën tegen elkaar en draai je benen heel langzaam zover naar rechts dat de druk van het rolletje zich verplaatst naar de spieren die zich net naast je onderrug bevinden. Dit zijn de spieren die verantwoordelijk zijn voor de stijfheid in je rug. Laat je ademhaling circuleren in de spieren die op het rolletje liggen met het doel spanning los te laten en steeds zwaarder te worden. Herhaal hetzelfde aan de andere kant.

» Draai dan opnieuw naar rechts en wordt je bewust van de toepassing van je ademhaling om daarna langzaam verder te draaien, tot je niet meer verder kunt. Beide voeten blijven op de vloer en je benen blijven tegen elkaar aan. In het begin kan deze beweging heel intens aanvoelen.

Herhaal hetzelfde aan de andere kant.

**Wanneer de draaibeweging** zich begint te ontwikkelen, zal dat de druk aan de kant in je rug waar je naartoe beweegt vergroten (in deze fase van de beweging is dat de rechterkant). De andere kant van je onderrug zal zich steeds sterker strekken om uiteindelijk los te komen van de rol. Het is belangrijk om je beide voeten op de grond te houden om die strekking te versterken.

» Herhaal de draaibeweging aan de andere kant. Wanneer je beide kanten gedaan hebt, kun je de beweging nog een paar keer herhalen. Als de eerste stijfheid weggetrokken is, kun je wat sneller gaan bewegen.

» Draai weer terug naar het midden en beweeg weer een paar keer rustig op en neer met je bekken om te ervaren dat de draaibewegingen deze beweging wat makkelijker heeft gemaakt.

**Maak je geen zorgen** als je bekken de vloer nog niet raakt, blijf regelmatig oefenen. Verander de dikte van de rol niet! Die heb je nodig om ook in de onderste twee wervels van je rug te kunnen strekken.

» Als je staartbeen uiteindelijk de vloer raakt en als je geen pijn voelt bij de uitvoering, dan kun je je onderrug structuur geven door je staartbeen actief tegen de vloer te drukken. Deze beweging laat de onderrug bijna opveren van het rolletje en zal de houdingsspieren van je onderrug activeren omdat de beweging vanuit de middellijn van de rug wordt ingezet. Hou dit een paar in- en uitademingen vast voordat je even ontspant en de beweging herhaalt. Adem om het gevoel van weerstand te laten oplossen naar je buik en besteed 3 tot 5 minuten aan deze oefening.

**In deze fase** van de beweging is het toegestaan de ribben omhoog te laten bewegen om het contact tussen je bekken en de vloer mogelijk te maken. Meteen nadat je druk hebt gegeven met je staartbeen probeer je je ribben met behulp van je buikspieren weer in te nemen. Je kunt zo op een krachtige manier ervaren dat de onderste ribben de beweging naar je onderrug aansturen. De oefening is erg belangrijk om de natuurlijke bewegingsvrijheid van je hele onderrug te herstellen. Je kunt meteen doorgaan met de volgende oefening.

**Als je rug in dit gebied** stijf is, is de enige remedie de oefening vaak doen. Je kunt het statische liggen afwisselen met de boven beschreven actieve variaties. Het is beslist de moeite waard om mobiliteit en structuur in dit gedeelte van de onderrug te ontwikkelen want dat kan veel klachten van de lage rug verhelpen

## De lage onderrug (L4, L5 en S1)

Problemen van de lage onderrug doen zich voor in het gebied van de lumbale wervels 4 en 5 en de overgang naar het bekken (sacraal 1). Mensen die de borst hoog optillen en tegelijkertijd hun bekken naar achteren kantelen kampen dikwijls met problemen in dit gebied (zie afb. 6.3-52)

### Vorbereiding

De oefening 'Het stripje tussen de schouderbladen' (zie bovenrug) of de vorige oefening dient als voorbereiding te worden uitgevoerd. In deze variatie ligt het accent op het stabiliseren van de boog in de onderrug met behulp van de houdingsspieren van de onderrug.

### Uitvoering

» Ga op het rubberstripje liggen met je borst en bekken omhoog. Duw vanuit de binnenkant van de bovenbenen en de binnenkant van je voeten je bovenbenen en bekken omhoog, zodat er een boog in de onderrug ontstaat.

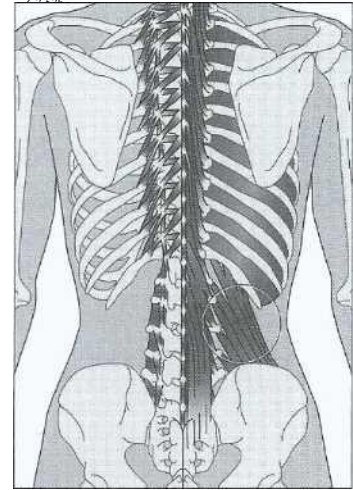
» Duw ook naar de plek waar je rug en het stripje elkaar raken (C7), zodat je nek laag blijft.

» Ga vervolgens wervel voor wervel naar beneden terwijl je je onderrug zo hol mogelijk houdt. In de beweging zul je een sterke samentrekking in de bewegingspijnen van je onderrug voelen (de *quadratus lumborum*-spieren die aan de zijkant van de onderrug gesitueerd zijn, zie afbeelding 6.3-53b). Uiteindelijk raakt je staartbeen de vloer en neemt je onderrug dezelfde vorm aan als bij het liggen op het dikke rolletje (zie vorige oefening).

6.3-52



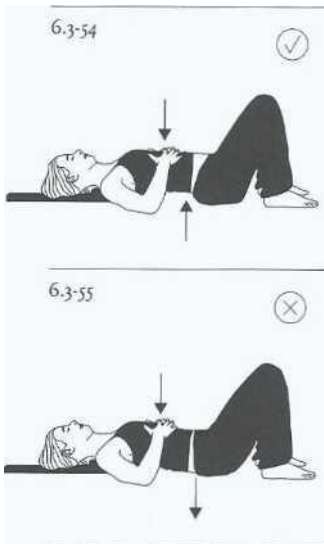
» Op het moment dat je je staartbeen tegen de vloer aan duwt (zie afb. 6.3-54) zal er onmiddellijk een verandering plaatsvinden in het gebruik van je rugspieren omdat de beweging nu door de kracht in de middellijn wordt aangestuurd. De kracht aan zijkant valt nu weg en de diepere houdingsspieren (de *multifidi*) nemen het over. Zoals afb. 6.3-53b duidelijk illustreert, lopen de spieren die verbonden zijn met de middellijn door tot in het bekken en ondersteunen daarom ook de kracht en stabiliteit van de wervels die zich in het bekken bevinden (L4 en L5). Deze oefening strekt en versterkt de totale boog van de onderrug door gebruik te maken van de *multifidi*: de diepste en kleinste, maar tegelijkertijd ook sterkste spieren van de rug. Dit in tegenstelling tot de kracht die geleverd wordt door de houdingsspieren aan de zijkant die alleen steun kunnen geven aan de wervels die boven het bekken uitsteken.



Aan de zijkant van de wervelkolom bevinden zich de quadratus lumborum-spieren (zie cirkel)

**Bedenk dat je onderrug overdreven hol is in deze oefeningen.** In een normale neutrale vorm zou de ruimte tussen je onderrug en de vloer, als je bekken op de vloer rust, net voldoende zijn om je vingers tussen je rug en de vloer te kunnen schuiven.

» Het uiteinde van het stripje raakt nu de rug laag tussen de schouderbladen. De aandacht en ademhaling gaan naar die plek, met als doel de rug ter plaatse dieper te ontspannen zodat het stripje steeds beter gevoeld wordt. Zodra als gevolg hiervan ie bovenrug vrijer wordt en de onderste ribben naar de vloer bewegen zal de onderrug de beweging door kunnen geven aan het bekken. De dalende beweging aan de onderkant van de borst wordt opgevangen door de stevige boog in je onderrug.



Let op!

De dalende beweging van de onderste ribben richt zich op het activeren van de **middellijn** van de rug omdat de ribben aan de rugzijde verbonden zijn met je wervelkolom. De ribben zullen het lichaamsgewicht naar de onderrug en het bekken verplaatsen zolang de onderrug goed gestrekt (hol) blijft (vergelijk afb. 6.3-54 en 6.3-