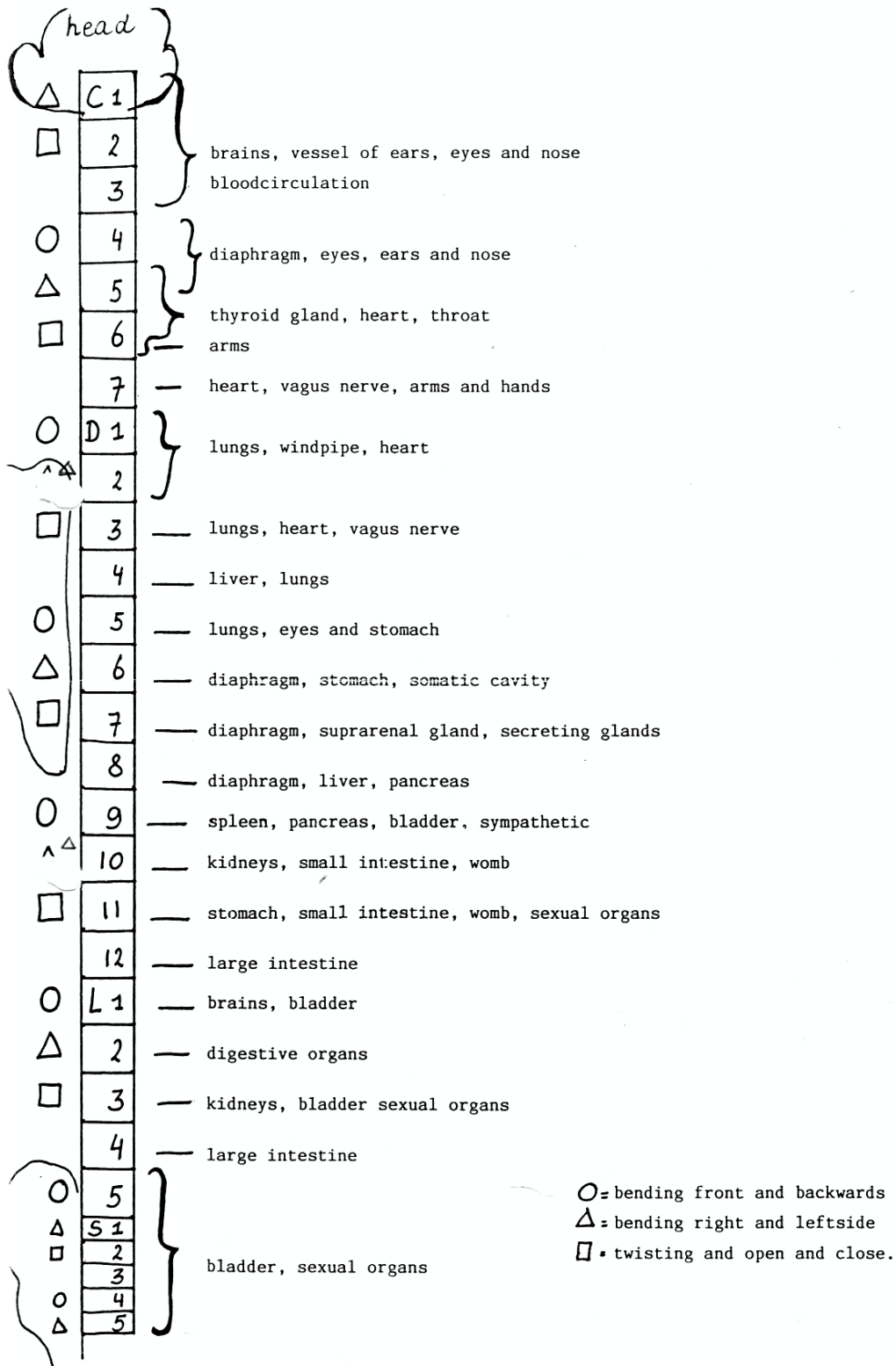


## Yoga-opleiding Amitabha, Wervelkolom-oefeningen

### Wervelkolomoefeningen



## Wervelkolomoefeningen

Meester Oki heeft oefeningen ontworpen om alle wervels apart te stimuleren. Door de arm- en beenpositie, de hefboomwerking/krachtlijnen via armen en benen, en kracht vanuit de Hara, wordt de stimulatie die de oefening teweegbrengt op een specifiek punt gericht. Diep rond de wervel nemen doorbloeding en doorstroming toe, met effecten op de organen en weefsels die bij dat segment horen (bij iedere wervel treden zenuwen uit naar verschillende organen en weefsels).

### **Basisstramien van de oefeningen:**

- 1) Uitgangshouding,
- 2) Uitademen: voorbereiding bestaande uit verlengen en stabiliseren.
- 3) Inadem,
- 4) Uitadem: de oefening zelf.

Het aantal herhalingen is niet groot, 2 tot 7.

Na iedere uitvoering ontspan je totaal en bouwt dan de oefening weer op, eerst de voorbereiding (2) en dan de oefening (4).

Tijdens de oefening concentreer je je op de betreffende wervel. Misschien voel je daar iets 'aankomen', bij het navoelen kan je ook specifiek in dit gebied navoelen.

In dit document vind je alle wk.oefeningen. De oefeningen in blauw zijn makkelijker 'uitvoerbaar'. De oefeningen in zwart zijn moeilijker. De toegankelijker oefeningen vind je ook op audio.

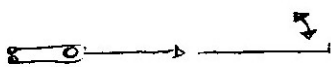
## **Cervicaal 1 t/m 7**

**Belangrijk:** Alle oefeningen ter correctie en opening van de nekwervels hebben een vergelijkbaar stramien, waarbij de gestrekte benen iets opgetild worden en dan een aantal keer een klein stukje op en neer bewogen waarna de benen weer neergelegd worden. Dit kan alleen gedaan worden als de buikspieren sterk genoeg zijn om het gewicht van de benen op een goede manier op te vangen. Lukt dat niet, en komt bij het uitvoeren van deze beweging veel spanning op de rugspieren of de nekspieren, dan is deze uitvoering te zwaar. Daarvoor is een alternatief, deze oefenen we.

Contra-indicatie: zwangerschap (uiteraard!), eerste 6 maanden na bevalling, menstruatie: er komt met deze uitvoering te veel kracht op het bekken.

Alternatief: hef de benen tot verticaal en doe daar de voorbereiding, het wegstrekken van hielen en strekken van de nek en ellenbogen. Dan breng je heel rustig de benen naar beneden, maar let erop dat je bewust de onderbuik aanspant gedurende de hele beweging. Wanneer er spanning op de nek komt stop je en breng je de benen weer terug omhoog. In deze uitvoering heb je meer controle op het bewegingsverloop en de dosering.

## **Cervicaal 1 en 2, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> nekwervel, direct onder de schedelrand.**



Je ligt op de rug met de benen gestrekt en de voeten tegen elkaar.

De armen liggen omhoog gestrekt, met de handen in losse vuisten en de handruggen tegen elkaar.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen wegstrekken en de

kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer 10 cm van de vloer.

(Alternatief: knieën naar de buik, verleng de hielen naar het plafond)

Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem beweeg je de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken.

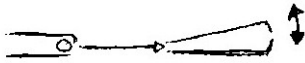
(Alternatief: breng de benen rustig omlaag zover als kan met stabiel bekken)

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig. (Of breng de knieën naar de buik.)

Alternatief: zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening beweeg je dan rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en komt dan weer terug naar verticaal.

**Effect:** de oefening werkt op de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> nekwervel, en werkt op de hersenen en de doorbloeding van oren, ogen en neus.

### **Cervicaal 3**, 3<sup>de</sup> nekwerfel, iets boven het midden van de nek.



Je ligt op de rug met de benen gestrekt. De hielen zijn naar buiten gedraaid en de grote tenen raken elkaar. De armen liggen omhoog gestrekt, de handen gestrekt met de handpalmen omhoog, de handen ongeveer 20 cm uit elkaar.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen wegstrekken en de kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer 10 cm van de vloer. Inadem, even de adem vasthouden.

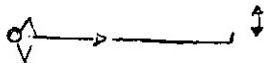
Oefening: op de uitadem beweeg je de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken. Tegelijk draai je rustig het hoofd van links naar rechts, waarbij je de strekking/verlenging van de nek vasthoudt.

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig.

**Alternatief:** zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening beweeg je dan rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en komt dan weer terug naar verticaal. Ondertussen draai je het hoofd van links naar rechts.

**Effect:** de oefening werkt op de 3<sup>de</sup> nekwerfel, en werkt op de hersenen en de doorbloeding van oren, ogen en neus.

### **Cervicaal 4**, 4<sup>de</sup> nekwerfel, het midden van de nek.



Je ligt op de rug met de benen gestrekt en de voeten tegen elkaar. De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd, en de ellebogen liggen op de grond.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken, de kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer 10 cm van de vloer. Inadem, even de adem vasthouden.

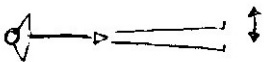
Oefening: op de uitadem houd je de ellebogen op de grond en opzij gestrekt en tilt het hoofd zover mogelijk op met de kin naar de borst, en beweeg je de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken.

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig.

**Alternatief:** zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening til je het hoofd zover mogelijk naar de borst, en beweeg je rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en komt dan weer terug naar verticaal.

**Effect:** de oefening werkt op de 4<sup>de</sup> nekwerfel, en werkt op de oren, ogen en neus, en op het middenrif.

### **Cervicaal 5**, 5<sup>de</sup> nekwerfel, iets onder het midden van de nek.



Je ligt op de rug met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte gespreid. De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd, en de ellebogen liggen op de grond.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken, de kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer 10 cm van de vloer. Inadem, even de adem vasthouden.

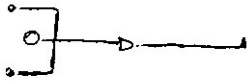
Oefening: op de uitadem houd je de ellebogen op de grond en opzij gestrekt en tilt het hoofd zover mogelijk op met de kin naar de borst, en maak een holling in de rug. Beweeg de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken.

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig.

**Alternatief:** zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening til je het hoofd zover mogelijk naar de borst, en beweeg je rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en komt dan weer terug naar verticaal.

**Effect:** de oefening werkt op de 5<sup>de</sup> nekwerfel, en werkt op de oren, ogen en neus, en op het middenrif.

**Cervicaal 6**, 6<sup>de</sup> nekwerfvel, de eerste uitstekende wervel van de nek.



Je ligt op de rug met de benen gestrekt en de voeten tegen elkaar. De armen liggen in een

L-vorm, met de ellebogen op schouderhoogte en de vingers richting het hoofd wijzend.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer 10 cm van de vloer.

Inadem, even de adem vasthouden.

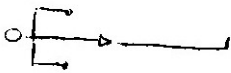
Oefening: op de uitadem druk je de vuisten en ellebogen tegen de grond, en beweeg je de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken.

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig.

[Alternatief: zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening druk je de vuisten en ellebogen tegen de grond, en beweeg je rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en kom dan weer terug naar verticaal.](#)

Effect: de oefening werkt op de 6<sup>de</sup> nekwerfvel, en werkt op de schildklier, hart, keel en armen.

**Cervicaal 7**, 7<sup>de</sup> nekwerfvel, de tweede, grote uitstekende wervel van de nek.



Je ligt op de rug met de benen gestrekt en de voeten tegen elkaar. De armen liggen in een

L-vorm, met de ellebogen op schouderhoogte en de vingers richting de voeten wijzend.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in, en til dan de voeten/benen ongeveer n 10 cm van de vloer.

Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem druk je de vuisten (zoveel mogelijk) en ellebogen tegen de grond, en beweeg je de benen rustig op en neer naar boven en weer naar beneden zonder de knieën te buigen, en zonder met de benen de grond te raken.

Inadem: leg de benen neer, en ontspan volledig.

[Alternatief: zoals hierboven beschreven, maar dan til je bij de voorbereiding de benen op tot verticaal. Bij de oefening druk je de vuisten \(zoveel mogelijk\) en ellebogen tegen de grond, en beweeg je rustig naar beneden met de benen tot jouw eindpunt en kom dan weer terug naar verticaal.](#)

Effect: de oefening werkt op de 7<sup>de</sup> nekwerfvel, en werkt op het hart, n.vagus, armen en handen.

Zoals je ziet zijn geen van de oefeningen blauw. Dat komt omdat de beenbeweging zoals deze in de oefeningen gedaan wordt over het algemeen te zwaar is, en de rug dan overmatig belast wordt. Het doel van deze beenbeweging is Hara-versterking, om zo de nek gunstig te stimuleren. Alleen is er al een behoorlijke kracht nodig om de oefeningen goed uit te kunnen voeren. In de les zullen we een aangepaste versie aanleren. Deze staat in de oefeningen bijgevoegd, en die is wel in blauw aangegeven.

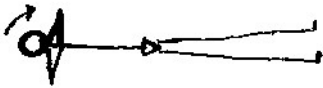
### Thoracaal 1 t/m 12

Hier vind je de oefeningen voor thor. 1 t/m 12, de oefeningen in blauw zijn goed uitvoerbaar.

Voor de plaatsbepaling: het schouderblad verloopt ongeveer van de 1<sup>ste</sup>/2<sup>de</sup> thoracale wervel tot de 7<sup>de</sup>/8<sup>ste</sup> thoracale wervel. De spina scapulae is een op het schouderblad verlopende richel. Aan de binnenrand van het schouderblad bevindt deze zich op de hoogte van Th 3.

Voor vrouwen: het BH-bandje is ongeveer thoracaal 9.

#### Thoracaal 1, 1<sup>de</sup> borstwervel, direkt onder de uitstekende bobbel van de laatste (7<sup>de</sup>) nekzwervel.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. De ellebogen liggen op schouderhoogte, de armen zijn gebogen en de gestrekte vingers wijzen naar de kin, of raken de kin.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in.

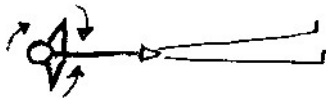
Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem blijven de ellebogen weggestrekt en op de grond, hielen verder weg, nog meer kracht op de lage buik. Dan alsof je vanuit het hoofd en de nek optilt. Niet teveel de kin omhoog richting plafond, maar vooral kin richting borst. De schouderbladen blijven op de grond liggen. Het gevoel is net als bij de oefening voor Thoracaal 2, de nek blijft zoveel mogelijk ontspannen en lang.

Inadem: leg het hoofd op de grond, en ontspan armen en benen.

Effect: de oefening werkt op de 1<sup>de</sup> borstwervel, en op longen, hart, luchtpijp en handen.

#### Thoracaal 2, 2<sup>de</sup> borstwervel, iets verder onder de uitstekende bobbel van de laatste (7<sup>de</sup>) nekzwervel.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte.

De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in.

Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem breng je de ellebogen zover mogelijk naar elkaar, hielen verder weg, nog meer kracht op de lage buik. Dan alsof je vanuit de buik de handen optilt en daarmee het hoofd. De schouderbladen blijven op de grond liggen. De nek hangt als het ware in een hangmatje en blijft lang.

Inadem: leg het hoofd op de grond, en ontspan armen en benen.

Effect: de oefening werkt op de 2<sup>de</sup> borstwervel, en op longen, hart, luchtpijp en handen.

#### Thoracaal 3, 3<sup>de</sup> borstwervel, t.h.v. de spina scapulae.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. De handen zijn in vuisten en liggen tegen het lichaam onder de oksels. De ellebogen zijn opzij weggestrekt.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken, vuisten richting oksels en de kin iets in.

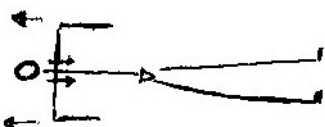
Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem til je het hoofd op vanuit de buikspieren, de ellebogen blijven opzij strekken, de rug wordt hol gemaakt (draaiing in het bekken). In deze stand kan het zijn dat de bovenrug mee van de grond komt

Inadem: leg de hele rug en het hoofd terug op de grond, en ontspan armen en benen.

Effect: de oefening werkt op de 3<sup>de</sup> borstwervel, en op longen, hart en plexus solaris.

#### Thoracaal 4, 4<sup>de</sup> borstwervel, iets boven de helft van het schouderblad, klein stukje onder de spina scapulae.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. De armen zijn 90° gebogen in de ellebogen en de vingers wijzen naar de voeten. Ellebogen op de grond, en zowel schouders als polsen zoveel mogelijk naar de grond.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in. Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem trek je de schouderbladen naar elkaar zonder de polsen verder van de grond te laten komen, de schouders worden laag (richting bekken) gehouden terwijl je de ellebogen omhoog probeert te schuiven. Er is vooral veel krachtwerking en weinig beweging.

Inadem: ontspan en ontspan vooral de armen.

Effect: de oefening werkt op de 4<sup>de</sup> borstwervel, en op de bloedcirculatie in de hersenen, op de longen, de lever, vermindert stijfheid in de nek en schouders en verlaagt het centrum van de zwaartekracht (centreert de energie).

Voor deze oefening kan je voorbewegingen maken: 1) ellebogen schouderhoogte, ellebogen 90<sup>o</sup> gebogen. Op de uitadem 1 hand naar beneden draaien, andere naar boven, inadem terug, uitadem wisselen etc. Of 2) inadem exorotatie, uitadem endorotatie van beide armen.

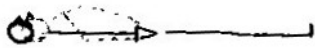
Deze vooroefeningen maken ook het gebied tussen de schouderbladen losser.

Daarnaast kan je ook de werveloefening zelf in twee losse stappen opsplitsen:

1) schouderbladen naar elkaar én polsen naar de grond.

2) schouders laag én ellebogen omhoog schuiven.

### Thoracaal 5, 5<sup>de</sup> borstwervel, tussen de onderpunt van het schouderblad en de spina scapulae.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de benen tegen elkaar aan.

De handen liggen tegen de zijkanten van het bovenbeen/ de dijen.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, de kin iets in en geef **lichte**

druk met de handen tegen de bovenbenen. Door **lichte** druk op de handen te geven komen de schouderbladen iets naar elkaar toe en de borst opent licht.

Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem draai je de onderrug hol en breng je de borst omhoog, terwijl de kin omhoog draait en je op de achterrand van de kruin komt te liggen (de Vis). Je blijft druk geven op de handen.

Als het kan geef je weinig tot geen druk op de ellebogen, maar bouwt de vis-houding op vanuit bekken- en hoofdbeweging. In de eindhouding let je er vooral op dat de schouderbladen naar elkaar komen, en de middenrug zoveel mogelijk ontspannen is.

Inadem: kom terug en ontspan.

Effect: de oefening werkt op de 5<sup>de</sup> borstwervel, opent de bortschas, versterkt de longen, bij luchtwegproblemen, tegen kou, slapeloosheid en hoest. Tegen constipatie, verhoogt de sexuele behoefte, corrigeert inwendige klieren en zenuwen in de hersenen. (???)

Alternatieve opbouw: kom eerst in de Vishouding en plaats dan de handpalmen tegen de bovenbenen/bekken aan. Dan geef je op de uitadem lichte druk met de handen tegen de bovenbenen. Door de druk meer naar de pinkzijde te plaatsen is de oefening makkelijker te voelen.

### Thoracaal 6, 6<sup>de</sup> borstwervel, iets boven de onderpunt van het schouderblad.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de benen tegen elkaar aan.

De ellebogen liggen langs de romp en de onderarmen wijzen richting plafond, met de handen in ontspannen vuisten.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, de onderrug draait naar een holle stand, de kin wordt geheven en je komt met het hoofd op de achterrand van de kruin. Je geeft druk

met het hoofd tegen de grond. Als het kan kom je in deze vis-positie zonder de kracht van de ellebogen te gebruiken. Let erop dat de middenrug niet gespannen is en de adem vloeiend.

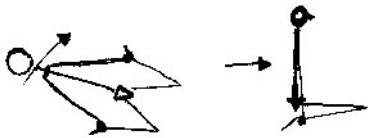
Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem breng je in een snelle beweging de kin naar de borst vanuit de buikspieren. De rug blijft in dezelfde holle stand. Dan kom je opzitten en brengt aan het einde van de beweging de ellebogen verder omhoog (buiging bovenrug in zit)

Een andere variatie: op de uitadem breng je in een snelle beweging de kin naar de borst vanuit de buikspieren, en je tilt de benen 10 cm op. De rug blijft verder in een holle stand. Houd deze stand even vast en kom dan terug. Deze variatie kan je alleen doen als er geen rugklachten zijn en de buikspieren voldoende sterk zijn.

Effect: de oefening werkt op de 6<sup>de</sup> borstwervel, en op de maag en het middenrif (goed als er snel spanning op het maaggebied komt).

**Thoracaal 7**, 7<sup>de</sup> borstwervel, ongeveer t.h.v. de onderpunt van het schouderblad.



Ga op de vloer zitten tussen de hielen en leun dan rustig achterover totdat je op de rug ligt met de knieën zoveel mogelijk op de grond. Kun je niet zover naar achter, ondersteun dan rug en hoofd zodat deze wat hoger liggen (dit is voor vrijwel iedereen aan te raden). Met de handen omvat je de enkels.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de knieën naar de grond, je geeft lichte trek aan de enkels, en je trekt de kin iets in.

Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem trek je de onderbuik iets in, brengt de kin een stukje richting borst en probeert verder met een rechte rug omhoog te komen tot zit. De kracht wordt volledig vanuit de buik gemaakt (vrijwel niemand lukt het om ook echt rechtop te komen, tenzij met een helper die de knieën fixeert, zodat deze niet omhoog komen).

Inadem: kom weer terug liggen, of laat de spierspanning los, en ontspan volledig.

Effect: de oefening werkt op de 7<sup>de</sup> borstwervel, en op het middenrif en de bijnieren.

**Thoracaal 8**, 8<sup>de</sup> borstwervel, net onder de onderpunt van het schouderblad.



De beginpositie is dezelfde als bij de oefening voor thoracaal 7.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de knieën naar de grond, je geeft lichte trek aan de enkels, en je trekt de kin iets in.

Inadem, even de adem vasthouden.

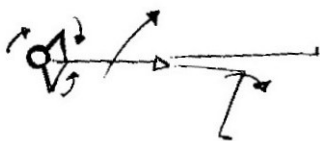
Oefening: op de uitadem druk je de knieën naar de grond en breng je het bekken en de onderrug omhoog, terwijl je ook het hoofd optilt en de kin

richting borst brengt. Je houdt gedurende de hele oefening kracht op de buikspieren.

Inadem: kom weer liggen en ontspan volledig.

Effect: de oefening werkt op de 8<sup>de</sup> borstwervel, en op de maag, pancreas en lever. Tevens maakt het de rug soepeler, corrigeert stijve schouders en versterkt de buikspieren.

**Thoracaal 9**, 9<sup>de</sup> borstwervel, t.h.v. BH-bandje bij vrouwen.



Je ligt op de rug, een been gebogen met de voet ver opzij geplaatst en de knie naar beneden/ naar voor gestrekt. De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg van het gestrekte been, knie verder naar voor/naar beneden, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellebogen opzij wegstrekken en de kin iets in.

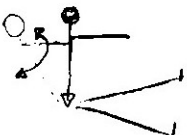
Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem breng je de ellebogen zover mogelijk naar elkaar, nog meer kracht op de lage buik. Dan til je het hoofd iets omhoog, tot het punt dat de onderbuik en ribben in een lijn doorlopen (de ribben dalen iets). Buig dan niet verder in de wervelkolom, want dan krijg je een soort sit-up/curl-up vanuit de rechte buikspier. I.p. daarvan probeer je vanuit deze positie de hele wervelkolom recht omhoog te brengen. Je zet dus kracht in de lage buik. Over het algemeen lukt het niet om omhoog te komen. Het gaat om de krachtwerking.

Inadem: je legt hoofd en ellebogen weer op de grond en ontspant.

Effect: de oefening werkt op de 9<sup>de</sup> borstwervel, en op milt, pancreas en blaas.

**Thoracaal 10**, 10<sup>de</sup> borstwervel, iets onder thoracaal 9



Zit op de grond met de benen naar voor gestrekt. De voeten zijn ongeveer anderhalf keer heupbreedte gespreid. De armen zijn naar voor gestrekt op schouderhoogte. De handen zijn in elkaar geslagen en de handpalmen naar buiten gedraaid.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg. De onderrug wordt zo recht mogelijk, terwijl je met een rechte rug (lichte holling in de onderrug) achteroverleunt. Je mag geen achteroverkanteling in het bekken krijgen!!

Je leunt zover achterover dat je nog wel de kracht aan de binnenzijde van de bovenbenen kan voelen. Heb je snel last van het bekken en voel je veel trek in de liezen: doe de oefening dan niet, of met maar minieme achteroverleuning (vrijwel vertikaal).

Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem beweeg je armen en hoofd rustig van links naar rechts, terwijl je de ogen op de handen gefocust houdt. Je hebt een wat actieve uitadem en herhaalt de links-rechts beweging een aantal keer. Je kunt dit doen op een wat sneller ademritme en de beweging en ademhaling een aantal keer herhalen voordat je weer terugkeert naar de beginpositie.

Oefening 2: op de uitadem maak je rustige bewegingen met de armen naar rechts en naar links, en aan het einde van een lange uitadem kom je terug naar de beginpositie.

Inadem: kom terug naar vertikaal en laat de armen en rug ontspannen.

Effect: de oefening werkt op de 10<sup>de</sup> borstwervel, en op de nieren (en de baarmoeder bij vrouwen).

Versterking en strekking van de binnenzijde bovenbenen.

### **Thoracaal 11, 11<sup>de</sup> borstwervel.**



Je ligt op de rug, een been gebogen

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hiel van het gestrekte been weg, en de gebogen knie verder naar voor/naar beneden, onderrug iets hol, lage buik iets in, de gestrekte arm verder wegstrekken en de kin iets in.

Inadem, even de adem vasthouden.

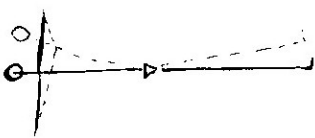
Oefening: op de uitadem probeer je vanuit deze houding zover mogelijk omhoog te komen. De wervelkolom buig je niet teveel (zie thoracaal 9).

Je zet kracht in de lage buik. Over het algemeen lukt het niet om omhoog te komen. Het gaat om de krachtwerking. (wanneer een partner het been en de gebogen knie fixeert, lukt het omhoog komen vaak wel).

Inadem: kom weer volledig op de grond en ontspan.

Effect: de oefening werkt op de 11<sup>de</sup> borstwervel, en op nieren, baarmoeder, corrigeert de positie van maag en darmen, en corrigeert inwendige organen. (beweging/positie?)

### **Thoracaal 12, 12<sup>de</sup> borstwervel, t.h.v. overgang borstkas/onderrug.**



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten gesloten. De armen zijn gespreid, armen op schouderhoogte.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen opzij wegstrekken en de kin iets in. (alternatief, zwaarder dan voorgaande: strek de hielen weg, armen zijwaarts, kin iets in en til de hielen een klein stukje van de grond).

Inadem, even de adem vasthouden (de positie wordt aangehouden).

Oefening: op de uitadem til je het hoofd iets op, geeft druk op de handen, de armen blijven gestrekt, en je zet kracht vanuit de buikspieren (allemaal gelijktijdig). Je komt opzitten tot 45°, terwijl de rug recht blijft.

Inadem: kom terug op de grond liggen, en ontspan armen en benen.

Effect: de oefening werkt op de 12<sup>de</sup> borstwervel, en versterkt alle inwendige organen.



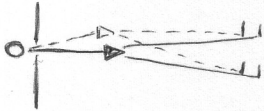
### **Lumbaal 1 t/m 5**

Hier vind je de oefeningen voor Lumbaal 1 t/m 5, de oefeningen in blauw zijn goed uitvoerbaar.

Voor de plaatsbepaling: navelhoogte is ongeveer Lumbaal 3, de bovenrand van het bekken ongeveer lumbaal 4.

Meest gebruikt/effectief is: Lumbaal 5. Lumbaal 1 is ook goed te doen, maar wel met een aanpassing.

#### **Lumbaal 1**, 1<sup>ste</sup> lendenwervel, ongeveer ter hoogte van de onderste rib.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten op heupbreedte. De armen liggen op de grond op schouderhoogte met de handpalmen op de grond. Voorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen opzij wegstrekken en de kin iets in. Inadem, adem even vast.

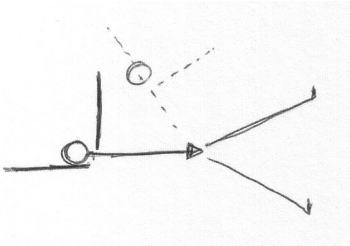
Oefening: op de uitadem druk je de handen en vooral de hielen stevig tegen de grond. D.m.v. de bilspieren wordt het bekken zo hoog mogelijk geheven. Armen en benen blijven zo gestrekt mogelijk.

Inadem: ontspan en kom terug.

Effect: de oefening werkt op de 1<sup>ste</sup> lendenwervel, en op darmen-maag-lever, neemt vermoeidheid weg en is tevens goed voor de geslachtsorganen.

Variatie: als je de oefening doet met het bekken opgetild, dan kan je op de uitadem het bekken naar links en naar rechts brengen. Dit is een versterkende oefening. Heeft deels dezelfde werking als de reguliere oefening, maar is minder statisch, en daardoor minder zwaar voor de onderrug.

#### **Lumbaal 2**, 2<sup>de</sup> lendenwervel, onder de 1<sup>ste</sup> lendenwervel.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en zover mogelijk gespreid. Eén arm ligt naast het oor op de grond, en de andere wijst naar het plafond. Beide handpalmen zijn naar binnen gedraaid.

Voorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, armen wegstrekken en de kin iets in. Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem kom je zover mogelijk omhoog met een rechte rug. Houd op het einde van de uitadem even de eindpositie vast.

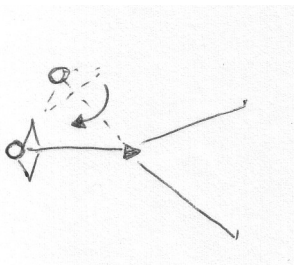
Inadem: ontspan en kom terug.

Herhaal de beweging met de armen gewisseld. Herhaal de moeilijkere positie vaker.

Deze oefening kan eigenlijk alleen echt goed gedaan worden met hulp van een tweede die de enkels vasthoudt.

Effect: de oefening werkt op de 2<sup>de</sup> lendenwervel, en op de maag en darmen.

#### **Lumbaal 3**, 3<sup>de</sup> lendenwervel, achter de navel.



Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en zover mogelijk gespreid. De handen liggen in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Voorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellembogen wegstrekken en de kin iets in. Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem kom je 45° omhoog met een rechte rug. Van 45° tot 90° kom je verder omhoog terwijl je de bovenrug zover mogelijk naar rechts draait.

Inadem: ontspan en kom terug.

Herhaal de beweging, maar draai dan naar links. Wissel links en rechts af.

Deze oefening kan eigenlijk alleen echt goed gedaan worden met hulp van een tweede die de enkels vasthoudt.

Effect: de oefening werkt op de 3<sup>de</sup> lendenwervel, en op de geslachtsorganen en de benen.

**Lumbaal 4**, 4<sup>de</sup> lendenwervel, t.h.v. de bekkenkam.



Je ligt op de rug. Eén been is gestrekt. Het andere been is gebogen met de hiel zoveel mogelijk naast het bovenbeen/d bil. Je ligt op de wreef, niet op de binnenzijde van de voet. De handen liggen in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hiel weg, je strekt de gebogen knie weg, onderrug iets hol, lage buik iets in, ellenbogen wegstrekken en de kin iets in. Terwijl je druk geeft met de hiel van het gestrekte been, til je het bekken op m.b.v. de bilspieren. Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem schuif je met de bovenrug naar links, inadem midden, uitadem naar rechts.

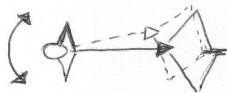
Wissel een aantal keer af en kom dan terug naar de uitgangshouding.

Effect: de oefening werkt op de 4<sup>de</sup> lendenwervel, en op blaas en urinewegen en de geslachtsorganen. Gunstig bij constipatie.

In de les hebben we een aantal alternatieven als vooroefening besproken.

Bv. in de uitgangshouding het bekken stabiliseren en dan naar links en rechts schuiven (zonder heffen van het bekken). Of de hele rug ondersteunen om de trek aan de bovenbenen te verminderen, en dan dezelfde zijwaartse beweging naar links en rechts.

**Lumbaal 5**, 5<sup>de</sup> lendenwervel, onder de 4<sup>de</sup> lendenwervel.



Liggend op de rug de knieën buigen, en de voeten tegen elkaar plaatsen. Let op de uitlijning van de enkels. Je kan werken met het 'dakje'.

De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Vorbereiding: op de uitadem strek je de ellenbogen opzij, de kin iets in, je geeft druk met de voeten tegen de grond en met de bilspieren hef je het bekken omhoog. Daarbij blijven de knieën zoveel mogelijk geopend.

Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem schuif je met de bovenrug naar links, inadem midden, uitadem naar rechts.

Wissel een aantal keer af en kom dan terug naar de uitgangshouding.

Het bekken beweegt niet in de ruimte! Het gevoel is alsof je vanuit L5 een vloeiende zijwaarts beweging maakt, met niet te veel zijwaarts buiging vanuit de ribben. De beweging is dus niet te groot!

Effect: de oefening werkt op de 5<sup>de</sup> lendenwervel, en op blaas en urinewegen en de geslachtsorganen.