

ALS WE TOCH....

een zittend leven leiden

Dit is een klein deeltje uit het boek BODYWIJSHEID.

Dit deel is vrij te downloaden om je – al zittende - een zetje in de goede richting te geven.

Met onze zittende maatschappij krijgen we steeds meer mensen met een gewoontehouding die niet oké is. Zit je ook wel eens op een terrasje te genieten van al die mensen die langs je tafeltje lopen? De verschillen in gewoontehouding en bewegingspatronen zijn overduidelijk waar te nemen. De gewoontehouding heeft te maken met de stand van de rug, de kracht van de buikspieren, de stand van de schouders, het bekken en de benen. Kortom romp en onderstel. De gewoontehouding is de houding die gebruikt wordt bij onbewust in beweging zijn. Hoe men loopt, een hand schudt, boodschappentassen optilt, de hond uitlaat. Hoe men beweegt zonder er over na te denken.

Het lichaam is meer dan een ‘bijna geruisloze machine’ die helpt om de geest voort te bewegen. Lichaam en geest zijn één geheel. Ben je opgetogen dan zorgen zenuwstelsel, hersenen en hormonen er samen voor dat er overal in het lichaam bijpassende acties worden aangestuurd, zodat jij in staat bent om aan blijdschap vorm te geven op een manier die je past. Bij boosheid vinden er ook allerlei chemische en hormonale impulsen in het lichaam plaats. Met een ander effect. Wordt er gewisseld van gemoedsstemming dan levert het lichaam direct aanpassing om dit beleefbaar te maken. Beleving wordt mogelijk gemaakt dankzij een prachtig, lichtend, ingenieus, energetisch, elektromagnetisch, chemisch, atomisch en hormonaal pakket van samenwerking tussen de cellen van het lichaam en de geest als perceptie-instrument voor een persoonlijke vertaling. Zodat je het als persoonlijkheid ook daadwerkelijk kunt ervaren. Perfecte medewerking van alle betrokken elementen!

Bewegingen kunnen om verschillende redenen ontstaan. Onze bewegingen worden aangestuurd door onze perceptie over de zintuiglijke informatie die aangeboden wordt. Wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft is informatie die betekenisgeving krijgt in de hersenen. Hierdoor ontstaat er beweging. Bij iets leuks zien, kijk je beter. Het is een aantrekkelijk beeld. Naar liefdevolle woorden luisteren is ondersteunend. Het is informatie die prettig aanhoort en beweging versoepelt. Bij iets lekkers ruiken, ga je je neus achterna.

Bewegingsreacties die vertoond worden naar aanleiding van al deze informatie, hebben te maken met persoonlijke perceptie over deze informatie. Gedachten zijn gekoppeld aan herinneringen en de uitgaande informatie naar het lichaam bepaalt hoe je je beweegt.

Ook is het lichaam behulpzaam bij het tot uitdrukking brengen van emoties. Emoties zijn overduidelijke gevoelens die een uitweg zoeken. Via emoties beleef je de ontlading van gevoelens. Bij negatieve gevoelens is de ontlading anders geladen dan bij vreugde, vrijheid en vrede. Positieve emoties en gevoelens zijn gezond voor lichaam en geest!

Het lichaam geeft zelf ook allerlei signalen aan de geest. Lichaamssignalen geven je de gelegenheid om - bij bewustwording ervan - te kunnen ervaren dat ze gedachten beleefbaar maken. Het *beleefbaar* maken van gedachten en gevoel is een karakteristieke taak van het lichaam. Hiermee brengt het lichaam zichzelf in verbinding met de eigen perceptie die gevoed wordt door de zintuigen. Zintuigen die weer in verbinding staan met de buitenwereld. Dit hele gebeuren van interactie tussen de binnenwereld en de buitenwereld laat het lichaam 'als vanzelf' tot stand komen.

Het lichaam liegt niet! Het zal je op ieder moment in je leven bijstaan om je op de hoogte te houden van de juiste stand van zaken. Je lichaam zal je altijd een correct gevoel geven over je gemoedsgesteldheid; hoe vaak je ook je best doet om dit te verdoezelen. Bij erg veel mensen regeert het hoofd over het lichaam. Het lichaam dient als een ongehoorde slaaf de bevelen van het hoofd uit te voeren, liefst zonder tegensputteren. Onbedoeld gaan nog veel mensen op deze manier om met hun lichaam. Geest als baas over het lichaam. Baas boven baas.

Er lopen in onze maatschappij nog veel mensen rond die voornamelijk hun hoofd bewonen en te weinig luisteren naar het lichaam. Als je je ogen sluit, merk je direct waar je aandacht is. Nog steeds pal achter je ogen. Zien en horen bepaalt vaak het grootste deel van de zintuiglijke informatie. Het hoofd krijgt daarmee een dominante positie toebedeeld.

Zolang de informatie vanuit zien en horen in betekenisgeving serieuzer wordt genomen dan het innerlijke voelen van de lichamelijke reactie op wat je ziet en hoort, blijft er onbalans aanwezig. Zolang het hoofd belangrijker is dan het lichaam, is de kans dat je kwaadheid beleeft groter. Dit klinkt naar onzin, maar is het niet! Bewuster zijn van hoofdzaken (denken) dan van het lichaam (je reactie voelen) creëert een verdeeldheid. Verdeeldheid is onbalans. Verdeeldheid maakt je gevoeliger voor negatieve stress en geeft extra spanning. Spanning die gebruikt wordt om de dominante positie van het hoofd te handhaven. Deze spanning brengt weer extra stress in het lichaam. Er wordt innerlijke rivaliteit gecreëerd. Een vorm van strijd. Strijd opent je voor boosheid. Het lichaam is even belangrijk als het hoofd. Het hoofd ontvangt informatie, het gevoel leert je hoe je die informatie hebt omgezet in beleving.

De meeste **bewegingen** gaan vanzelf. Als kind heb je geoefend om precisie in je bewegingen aan te brengen, zodat je nu moeiteloos een kopje oppakt en weer feilloos op het schoteltje neerzet. Per dag maak je tal van dit soort gerichte bewegingen die onopgemerkt blijven. Dit soort bewegingen laten zien hoe de gewoontelijke manier van bewegen is ontwikkeld. Deze manier van bewegen geeft naast de stemming van het huidige moment ook informatie over de persoonlijkheid. Over de meeste bewegingen wordt niet nagedacht. Als vanzelf wordt er op prikkels gereageerd. Als er ergens iets jeukt, begin je vaak al te krabben. Pas tijdens het krabben kom je erachter dat het een muggenbeet was die de jeuk gaf. De beweging werd vanuit een onbewuste prikkel gestart. Ook gedachten en gevoelens creëren prikkels en van daaruit beweging. Ben je onrustig dan ontstaat er als vanzelf meer beweging. Rust creëert minder beweging. Bewegingen in rust zijn vaak soepel en dragen de gratie van een kat. Doen alsof je in rust bent, terwijl je in onrust verkeert creëert spanning. En dat is te zien, hoe hard je het ook probeert te verbergen. Geen pokerface, maar een pokerlijf. Spanning is onbewustheid of bewust verbergen.

Houding is bijzonder persoonlijk. Aan een lichaamshouding valt veel af te lezen. De gewoontehouding wordt al heel jong in opbouw genomen. Al op de leeftijd van zes jaar is de grond hiervoor voldoende voorbereid. De aanzet is geleverd. In de gewoontehouding vind je alle vaste gewoontebewegingen terug. De bewegingspatronen die je soepel maken en soepel houden zijn ondersteunend op je levensweg. Als je je bewust bent hoe gemakkelijk je ergens naartoe beweegt, weet je of het pad dat je gaat ondersteunend is in je levensdoel. Hoe gemakkelijker, hoe meer het bij je past.

De houding van je lichaam heb je niet voor niets. Hoe jij met jezelf omgaat, wordt door je lichaam als ondersteunend of belastend ervaren. Het is eigenlijk vrij simpel. Een voorbeeld: als je je vaak zorgen maakt, kun je daaronder gebukt gaan. Dat wordt na enige tijd vanzelf zichtbaar in de lichaamshouding. Bij volwassenen met een 'geronde' bovenrug 'zie' je de zorgenbelasting op de schouders zitten. Het lichaam laat dan zien wat de geest wenste te verbergen. Er is immers een spanningslast in dat lichaam gaande. Het is opvallend dat er in onze huidige tijd veel jongvolwassenen geronde ruggen laten zien. Te snel gegroeid? Te veel belast? Te veel gareel en regeltjes? Te veel hormonen in de voeding? Te veel verslaving? Te weinig beweging? Te weinig vrijheid? De huidige mens wordt langer. Is het nodig dat hij ook krommer wordt?

Stel dat je inderdaad je best doet om je houding te verbeteren. Dit lukt gek genoeg het beste wanneer het lichaam op een bepaalde plek pijn blijft doen. Zolang er pijn is, ben je er namelijk bewust mee bezig. Zodra de pijn vermindert (en wie wil dat nou niet?) verslapt de aandacht weer en daardoor keert ook de oude gewoontehouding weer terug. Er wordt gestopt met de verandering. Lichaam en geest vormen een eenheid. Wil je een verandering verwezenlijken, dan zal er in beide delen iets dienen te veranderen. De geestelijke component is bij iedereen anders. Iedereen heeft een eigen setje ervaringen en heeft hierdoor een eigen perceptie.

Een groot aantal van de **automatische bewegingen** zijn handig en nuttig. De meeste bewegingen werden al vroeg in de jeugd aangeleerd. Lopen, zitten, liggen worden in het eerste jaar aangeleerd. Het lichaam leert snel en veel bewegingsroutes werden toegevoegd. Ook de geest ontving volop routines in de jeugd. De perceptie van de ouders of verzorgers werd overgebracht. Later werd dit aangevuld met mensen uit de omgeving en allerlei leraren die ook invloed hadden in de vorming van routines. Al deze routines werden geïncorporeerd. De programmatie ontstond. Tijdens het opgroeien kwamen er allerlei nieuwe vaardigheden bij. Volwassen worden is het verzamelen van routines. Volwassen zijn betekent de vertrouwde routes in leven houden. Iedere vaste route kent bijpassende lichamelijke reacties. Zodat je het gevoel krijgt dat het klopt. Het voelt vertrouwd en gekend. Omdat het vertrouwd voelt, ontstaat er geen behoefte tot verandering. Het is echter herhaling. Een vaste route herhaald eerder aangebrachte vaardigheden. Iedere vaste routine verheldert de connectie tussen geest en lichaam.

Bij meer dan 1600 keer dezelfde houding aannemen, komt het lichaam je tegemoet door die houding voor je te onthouden. Zo ontstaan **gewoontehoudingen**. Een goede manier om een slechte gewoontehouding te veranderen is weer op de juiste manier gaan bewegen. Tegenwoordig moeten we dat weer aanleren! Een gezonder bewegingspatroon geeft een ander zelfgevoel, wat kan uitmonden in een beter zelfbeeld. Als de gewoontehouding verbetert, treedt er ook een geestelijke verandering op. Er zijn vele soorten bewegingsonderwijs. Je kunt beslist iets vinden dat je past. Als er na een paar maanden geen duidelijke verbetering ervaren wordt in de lichaamshouding, zoek dan iets anders of zoek een andere docent. Besef dat het lastiger is om iets af te leren dan iets aan te leren. Vaste routes zijn hardnekkiger dan nieuw aan te leggen paden. Voordat je het in de gaten hebt, is de oude gewoonte weer op zijn eigen manier zijn eigen gang aan het gaan. Gewoontes behouden hun vaste routes tamelijk lang.

Het lichaamsgewicht is medebepalend in de gewoontehouding. De hoeveelheid extra gewicht die meegedragen moet worden is belastend voor de botten en gewrichten. Te weinig gewicht dragen is evengoed belastend. Er is onvoldoende materie om te kunnen 'landen' in de wereld. Gewicht heeft een lichamelijke en een geestelijke component. Ten aanzien van het gewicht wordt zichtbaar op welk gebied aandacht en een veilige innerlijke en uiterlijke omgeving nodig is om een verandering te kunnen bewerkstelligen.

Verantwoordelijkheid nemen voor je gewicht krijgt in de media voldoende aandacht, is zelfs behoorlijk belangrijk geworden en wordt in de komende jaren beslist nog belangrijker. Zolang

we Amerika nadoen zeker. Het vergt doorzettingsvermogen voor iemand met overgewicht om in beweging te komen en te blijven. Wanneer de omgeving ondersteunend is, zal dit het resultaat gunstig beïnvloeden.

Stel dat je zit te werken achter de pc. Je bent geconcentreerd bezig en plotseling rinkelt de telefoon op je bureau hard. Je schrikt er even van. Een mini-minifractie van een seconde na het begin van dit plotselinge geluid krijgen de armen en benen een extra hoeveelheid energie van de hersenen. De hersenen sturen die energie zodat je adequaat kunt reageren op het geluid. De armen kunnen die extra energie omzetten in beweging door de telefoon op te pakken en de hoorn naar het oor te brengen. Daardoor ontaardt de energie zich en lost de alertheid op. Maar bij de benen gebeurt dat niet. Je blijft immers op je stoel zitten. Ook de dijbenen krijgen die extra stoot activiteit, maar geen kans om die energie om te zetten naar beweging. Mogelijk is er wat beweging in de benen. Alles wat je omzet in beweging is goed voor je. Alle activiteit die niet omgezet wordt in beweging sla je op als spanning. Bij veel mensen bestaat achterstallig ingehouden spanning die zich heeft vastgezet in de spieren, pezen en de gewrichten. Reageren op iets wat plotseling gezien, gehoord of gevoeld wordt, gebeurt meestal onbewust. Het gebeurt je dagelijks vele, vele malen! En je lichaam reageert!

De rug staat symbool voor het kunnen dragen van lasten. Denk maar aan de mythologische figuur Atlas, die de wereldbol op zijn rug draagt. In plaats van een wereldbol, dragen wij een rugzak. In die rugzak zit datgene wat je belast. De rug is sterk. De rugzak ook. Een te grote belasting is wél kwalijk. Dat is op zijn zachtst gezegd onwenselijk.

Een langdurig te grote belasting wordt toxisch en wordt steeds meer het vertrekpunt van waaruit je de wereld inkijkt. Als je te lang een te grote last (ver)draagt, gaat de bovenkant van de ruggengraat krommen. Je gaat letterlijk gebukt onder je eigen lasten.

Als je ergens lichamelijk last van hebt,
is op die plek in jouw lichaam de last te groot.
Dan moet je iets zien kwijt te raken.

Oefening: flexibiliteit van de ruggengraat

Het allerbelangrijkste is dat je de oefening langzaam doet. De oefening bestaat uit drie delen. De eerste deel kost je drie minuten. Het tweede deel neemt anderhalve minuut. Het derde deel is alleen om de vergroting van de beweging te constateren en kost je niet meer dan tien seconden. Deze oefening één keer per week doen is niet veel tijd om de rug soepeler te krijgen.

Ga op een rechte stoel zitten. Niet leunen met je rug tegen de leuning. Als er armleuningen aanzitten: prima. Als dat niet zo is: ook goed, dan gebruik je straks je bovenarm. Zet je voeten 30 tot 40 cm uit elkaar, zodat je lekker stevig zit. Je bekken en benen blijven op dezelfde plaats.

a)

Ga goed rechtop zitten en pak met je rechterhand de linkerleuning zo ver mogelijk achter je vast, zodat je rechterschouder naar voren komt en je linkerschouder naar achteren gaat. Je zit nu met je bovenlijf zo'n beetje diagonaal boven je bekken. Heb je geen stoelleuning, maak dan dezelfde beweging en leg je rechterhand op je linkerbovenarm. Het gaat om de diagonale houding van je bovenlijf ten opzichte van je bekken.

Het is op zich een gespannen houding om zo te zitten en je zult merken dat er een heleboel spieren in je lichaam meedoen om deze houding te behouden.



Kijk nu ook nog eens over je linkerschouder naar achteren (alsof je iemand die pal achter je staat wilt kunnen zien).

Zo, nu zit je echt in standje ongemakkelijk. Het doel is om zo ver mogelijk achterom te blijven kijken, terwijl je diagonaal blijft zitten. Je kunt nu je beenspieren ontspannen zonder dat je houding verandert! Constateer dat je je beenspieren had aangespannen. Ontspan ook je buikspieren. Ook nu kun je in dezelfde houding blijven zitten! Ontspan ook je schouders en je armen. Ook daar hoeft geen energie naar toe. De spierspanning in dijen, buik en schouders was nodig voor het maken van deze houding en zijn overbodig bij het behouden van deze houding.

Net voordat je weer gaat inademen en net nadat je klaar bent met uitademen, kun je je hoofd nog een centimeter verder doordraaien. Je zet bewust je rug weer op spanning. Het enige wat je hoeft te doen als je in dit uiterste standje bent aangekomen is opmerken of je je beenspieren weer hebt aangespannen. Als dat zo is, laat die maar weer los. Als je die niet aanspant, kun je ook in deze houding blijven zitten. Als je je buikspieren laat hangen, blijf je ook zo zitten. En als je je schouders en je armen weer ontspant, blijf je ook zo zitten met je rechterhand op de linker leuning van de stoel of op je linker bovenarm. Blijf gewoon nog even zo zitten. Doe je ogen dicht.

Op een gegeven moment merk je dat er in je lichaam vanzelf meer ontspanning ontstaat. Het is een kwestie van even wachten. Je zenuwstelsel gaat namelijk meedoen en helpt mee om de spanning te verminderen. Dat ga je op een gegeven moment merken. Het is dus even rustig blijven zitten totdat je zenuwstelsel je gaat ondersteunen. Als je dat voelt gebeuren, kijk je vanuit je ooghoeken naar het verste wat je achter je nog kunt zien en doe je je ogen dicht.

Til nu je rechterhand op. Je rug draait je vanzelf naar voren terug. Daar hoeft je niets voor te doen. Nu kun je het gevoel hebben dat je lichaam niet helemaal recht middenvoor gestopt is. Dat klopt. Je voelt een verschil tussen de rechter en de linkerkant van je rug. De ene kant lijkt langer en de andere kant lijkt korter. Dat gevoel klopt ook. Doe je ogen maar weer open. (Als je je ogen open hebt gehouden, heb je de lichte afwijking naar links niet gevoeld. Dit komt omdat je je met je ogen gecorrigeerd hebt. Ai, kans gemist.)

b)

Nu maak je nogmaals dezelfde beweging. Je legt nog een keer je rechterhand over de linker stoelleuning heen om de diagonaal met je bovenlichaam te kunnen maken. Maar je blijft ditmaal naar voren kijken. Ook je ogen mag je open houden. Nu alles ontspannen wat mogelijk is: je benen, buik, schouders en armen. Het is weer wachten op het zenuwstelsel. Als je merkt dat je hoofd geneigd is om achterom te willen kijken (je hersenen willen dat graag herhalen), breng je je hoofd gewoon weer naar voren. De houding die je nu hebt is dat je bovenlijf wel diagonaal op je onderlijf zit met je rechterschouder naar voren en je linker schouder naar achteren.

Nu voel je weer allerlei spanningen in je lijf. Het enige wat je nu doet is onderzoeken of je daar zelf niet aan meewerkt. Dus: je beenspieren kunnen weer los, je buik mag hangen, je schouders en je armen mogen ontspannen. En nu is het weer even wachten. Laat je zenuwstelsel er maar weer voor zorgen dat het je zo min mogelijk energie gaat kosten. Op een gegeven moment ga je dat voelen. Het voelt alsof je gemakkelijker in dit ongemakkelijke standje kunt blijven zitten. De spanning is minder geworden. Til nu je rechterhand weer op en weer draai vanzelf terug naar voren. Nu snel door naar het toetje van de oefening.

c)

Tot slot van de oefening kijk je nog een keertje via dezelfde kant achterom. Met open ogen. En wat merk je? Je kunt een stuk verder achterom kijken dan de eerste keer. Klopt hè?

Je voelt nog wel dat je rug onevenwichtig is. Je merkt dat er aan de ene kant van je rug wel iets is gebeurd. Om het scheve gevoel weg te werken, doe je de oefening ook aan de andere kant. Als je na het eerste deel van de oefening weer naar middenvoor bent teruggedraaid is het scheve gevoel verdwenen.

Begin van voren af aan de oefening te lezen. Waar rechterhand geschreven staat lees je nu linkerhand en je draait je rug en je hoofd de andere kant op. Met het tweede deel van de oefening draai je je hoofd niet naar achteren. Dit is een belangrijk moment voor je hersenen, omdat je hiermee het eerder ingebrachte patroon verbreekt en het zenuwstelsel opnieuw op zoek moet naar het ontspannen van onnodig aangespannen spieren. Merk je ook dat je geneigd bent om ook de tweede keer je hoofd weer achterom te draaien? Bij het derde deel van de oefening moet je juist weer wél je hoofd draaien om te zien hoeveel verder je nu kunt omkijken.

Er kan een verschil merkbaar geworden zijn tussen het omkijken naar links en het omkijken naar rechts. Linksom is symbool voor doorstane emoties van de afgelopen week. Rechtsom is symbool voor de verstandelijke kant van de afgelopen week. Meer ruimte maken in het omkijken over je rechterschouder geeft duidelijkheid over je rationele, verstandelijke, kenniskant. Als je de afgelopen week veel belangrijke beslissingen hebt moeten nemen, is de omkijkvergroting minder. Je kunt dankzij deze oefening aflezen hoeveel mentale spanning je de afgelopen week op je bordje hebt gehad. Bij studenten is dit goed te merken in tentamenweken. Bij scholieren, die in de puberteit zitten, heeft vaak de emotionele kant minder ruimte.

Met deze oefening creëer je altijd wel een beetje ruimte. Dat komt omdat de overbodige spieren uitgeschakeld worden. Als de overbodige spieren ontspannen zijn hou je alleen de spiergroepen over die per se noodzakelijk zijn om de houding vast te houden. Dit alleen al geeft extra ruimte aan de rug.

Als er bij de oefening pijn ontstaat, is dat een signaal dat er te gemakkelijk over grenzen gegaan wordt. Pijn is niet fijn.

Bij weinig vermeerdering is de belasting te groot! Is er een duidelijk verschil tussen links en rechts gedurende een paar weken, dan is er een onbalans tussen de ratio en gevoel. Maak je je zorgen? Terecht of onterecht doet niet ter zake. Emotionele zorgen maak je over jezelf, over je kinderen, je ouders, je vrienden en collega's. Deze zorgen gaan over gezondheid en harmonieus functioneren. Mentale zorgen zijn gedachten als 'kan ik het wel aan?', 'doen ze wel wat ik wil?', 'verdien ik wel genoeg?' en 'wat brengt de toekomst?'.

De souplesse in de rug laat zien in hoeverre de flexibiliteit behouden kon blijven. De beste manier om de rug soepel te houden is het volgen van je eigen aard. Je eigen aard kent je kernkwaliteit. Kernkwaliteiten zijn aangeboren. Iedereen heeft op zijn minst één kernkwaliteit. Jouw kernkwaliteit is datgene waarvan jij zegt: 'dat kan toch iedereen'. De kernkwaliteit is jouw bijdrage aan deze wereld. Het ontwikkelen van de kernkwaliteit brengt je terug naar de ware aard!

De rug is de kapstok van het lichaam. De basis van de rug wordt gevormd door de wervelkolom. De wervelkolom heeft van de zijkant gezien een lichte s-vorm. Dat hoort zo. Deze vorm zorgt voor een soepele begeleiding van de bewegingen. De stand van de wervelkolom bepaalt hoeveel druk je aankunt. Tussen de wervels zitten tussenwervelschijven. Dit zijn kleine stootkussentjes. Ze bepalen de souplesse in de rug. In de wervelkolom zit het ruggenmerg.

Het ruggenmerg is als een gigantisch intranet dat de rest van het lichaam verbindt met de hersenen. Allerlei informatie schiet in no time heen en weer. Het héle lichaam verschaft informatie aan de hersenen, die er gedachten van maken. De hersenen maken op hun beurt van die gedachten weer gevoelens.

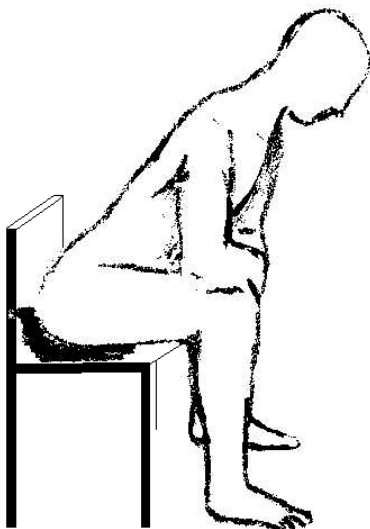
De ruggengraat met zijn wervels krijgt over het algemeen nogal wat te verduren. De beschermende en steunende taak van de wervels is verbonden met de grondsteun. Bij iedere stap die er gezet wordt helpen de stootkussentjes in de ruggengraat om de souplesse te ondersteunen.

Normaal heeft de rug een soort s-lijn. De bovenkant van de rug heeft een lichte ronding die meestal wat sterker wordt naarmate je ouder wordt. De onderkant van de s-bocht heeft een lichte kromming. Juist in de buurt van de taille heeft de rug een soort schokdemperfunctie. Deze natuurlijke kromming heeft de rug nodig om stootjes te kunnen opvangen. Stootjes die ontstaan

door te lopen, te rennen en te huppelen, maar ook door op een stoel neer te ploffen. Bij iedere verplaatsing van het lichaam gebruikt de rug zijn flexibiliteit. Als de rug op taillehoogte erg vlak is, heb je of krijg je last van die kleine stootjes. De schokdemper staat te star afgesteld. Bij een vlakke rug voel je op taillehoogte – als je staat - de knobbels van de ruggengraat duidelijk zitten. Als je een vlakke rug hebt, zie je er statig uit. Dat moet wel want er kan niet soepel gebogen worden. Een soepele rug is als een jonge boom die meebuigt in de wind. Een vlakke rug lijkt op een aristocratische boom, onbuigzaam in de storm. Lijkt standvastig, is koppig.

Spieren moeten eerste sterker worden voordat ze sterker kunnen zijn. Ruim voldoende bewegen van de spieren helpt om soepeler en krachtiger te worden. Er wordt tegenwoordig moeite gedaan om de mens meer in beweging te krijgen. En masse worden we hier door de media toe opgeroepen. Omdat we te dik worden. Een van de redenen is dat we teveel zitten! De volgende oefening leert je bewust te worden van de hoeveelheid verstarring die er in het spierbewustzijn van de rug en het bovenlichaam leeft. Waarom je deze oefening zittend kunt doen? Als je toch veel zit, kun je het zitten net zo goed benutten om te bewegen. Ook zittend is het te voelen hoeveel spierspanning er in het lijf zit! Het gaat erom dat de volgende oefening écht rustig gedaan wordt. Waar je naar op zoek bent is de ontspanning die het zenuwstelsel je weet aan te reiken. In deze oefening kun je ook een verschil voelen tussen de ratio- en emotiekant als een van beide rekkingen je gemakkelijker af gaat.

Oefening : de rugrekking



Je gaat de rug rekken terwijl je op een stoel blijft zitten. Je schuift allereerst de stoel een stuk naar achteren zodat je hoofd straks niet tegen de eventuele tafel- of bureaurand botst. Zet je voeten echt ruim uit elkaar. Laat je kin op je borst zakken en rol verder af naar beneden totdat je ellebogen bijna op je dijbenen komen. Schuif je ellebogen door naar je knieën, blijf daar leunen en laat je hoofd gewoon hangen. Je kijkt dus naar de grond. Hierbij kun je al rekking ervaren van de spieren in je onderrug. Blijf rustig een tel of tien in deze positie hangen. Geef jezelf ondertussen het commando "ontspan" door het gewoon te denken. Op een gegeven moment voel je dat deze houding minder gespannen is geworden. Je lichaam heeft zelf de spieren uitgeschakeld die voor deze houding niet per se noodzakelijk zijn. Dankzij het commando 'ontspan'.

Verder met de oefening: je kijkt nog steeds naar de grond en je leunt op je ellebogen die op je knieën steunen. Als je

zo voorover hangt let er dan op dat je je navel wat naar achteren houdt. Dat is nog beter voor je onderrug. De onderrug wordt dan minder hol. Verplaats je bovenlijf nu zo ver mogelijk richting je rechterbeen zodat je de buitenkant van je rechterschoen kunt bestuderen. Blijf daar. Door je linkerschouder naar boven en naar voren te bewegen kun je precies bepalen welk deel van de onderrug je wilt rekken.

Als je die hebt gevonden, blijf je gewoon een poosje zo zitten. Weer een tel of tien. Je kunt met het optrekken van je schouder zelf bepalen hoeveel rek je geeft en waar je rek geeft. Je kunt niets forceren. Op een gegeven moment merk je dat de spanning in je rug minder is geworden. Dan breng je je gewicht terug naar het midden. Blijf even daar en voel wat er in je rug is gebeurd. Verplaats je bovenlijf nu richting je linkerbeen om de linkerzijde van je linkerschoen te bekijken. Zoek nu met je rechterschouder naar een rekplek. Ook hier weer blijven tot de rekplek minder aandacht trekt. Kom dan terug naar het midden.

Om profijt van deze oefening te hebben, zet je vervolgens je handen op je knieën en duw je jezelf omhoog met je handen! Het is belangrijk om je met je handen omhoog te duwen. Geef je rugspieren geen opduvel! Gebruik dus je handen. Ontspan dan je armen. Til vervolgens je ribbenboog aan de vooronderkant omhoog, zodat je bovenrug rechtop je lendenwervels gestapeld wordt. Hou je schouders ontspannen. Strek dan de achterkant van je nek en tot slot zet je je hoofd rustig bovenop het stokje. Zo, deze oefening heb je achter de rug.

Even navoelen wat het je heeft opgeleverd. Bij het navoelen zul je merken dat de onderrug minder strak aanvoelt. Deze oefening kan helpen om de lage rug te ontspannen met het gewicht van het bovenlichaam. De ellebogen dienen als steun zodat ze het gewicht kunnen blijven beheersen qua belasting. Is er nog steeds pijn in de onderrug, dan is daar meer spanning dan goed voor je is.

De buik staat voor het zwaartepunt, als een centrum van kracht en vitaliteit. De buik heeft contact met het gevoel voor leegte en vervulling. Er zijn belangrijke functies ondergebracht in dit onderste deel van de romp. Leegte en vervulling speelt zich af in de buik. Logische plek, omdat de ingenomen voedingsstoffen pas in de buik opgenomen kunnen worden. De mond is de inlaatklep, de darmen zijn het opnamecentrum en de anus fungeert als de uitlaat. De buik onderhoudt contact met de benen en is spiertechnisch behulpzaam bij de grondsteun. De buik wordt aan de voorkant ondersteund door spieren. Bij het inademen beweegt de buik – als het goed is – naar buiten. Dit gebeurt dankzij de longen en het middenrif. Hierdoor krijgen de darmen een zachte massage bij iedere ademhaling. Dat vinden darmen prettig. Het helpt hen bij de peristaltische beweging, zodat de reststoffen de uitgang kunnen vinden.



Omdat de buik voor zijn vorm afhankelijk is van de buikspieren, bestaan er veel verschillende figuren. Als we naar de vorm van de buik kijken, letten we eerst op de vetvorming. Bij een bolle buik is het te zien of de buikspieren of de vetrollen de buitenste laag vormen. Vet dat kiest om aan de binnenkant van de buikspieren te wonen, kent een andere reden dan vet dat zichzelf parkeert aan de buitenkant.

Vetrollen hebben te maken met een ongezond ‘leegtegevoel’ dat opgevuld wordt met voedsel. Vet dat kiest voor de binnenkant van de buikspieren geeft de huid een strakgespannen uiterlijk. Klaar voor de ontplof. Spanning in continuïteit. Alle ingewanden staan op expansie. Expansie. Groter. Meer. Het is een vorm van hebzucht. Tegelijkertijd moeten de gevoelens bedekt blijven. Intussen gewoon verder leven en net doen alsof weggestopte gevoelens niet bestaan.

Een tijdelijke hangbuik ontstaat als je moe bent. Zo’n buik zie je het beste als iemand staat. Als dan de rug goed recht en lang gemaakt wordt, is vaak ook het grootste deel van deze hangbuik verdwenen. Door vermoeidheid zakt de rug in met als resultaat dat de buik naar voren komt. De ruggensteun zakt weg. Op zich is dat voor het lichaam een belastende houding. De ribbenkast wordt namelijk aan de voorkant naar beneden en naar binnen gedrukt. Er is zo minder ruimte om adem te halen, waardoor er minder zuurstof binnenkomt. De maag wordt onder de ribben uit naar buiten geduwd. De buik zakt naar voren om ruimte te maken voor de ademende longen, die al te weinig plek hadden. De darmen worden daardoor nog meer buiten geduwd. De schouders zakken naar voren en tot slot zakt het hoofd wat naar voren. Dit is een eerlijke houding van moe zijn. Als je vaak vermoeid bent en in deze houding terugzakt, komt het lichaam je tegemoet door zich aan deze constante overbelasting aan te passen. Het is zichtbaar geworden in de houding.

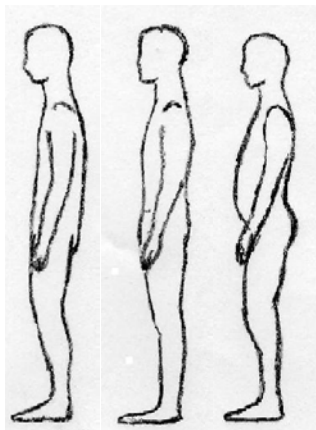
Op deze manier ontstaat een gewoontehouding. Bij de gewoontehouding ‘moe zijn’ hoort ‘in elkaar gezakt zitten en dat niet meer voelen’. Een gewoontehouding geeft altijd aan waar er

langdurige belasting bestaat. Het lichaam lijkt gestopt te zijn met het geven van signalen van overbelasting. Het lichaam geeft die signalen nog wel, maar héél zachtjes waardoor je het niet meer in de gaten hebt. Wanneer het lichaam ophoudt om harde signalen te geven, moet je wakker worden!

Observatie

Het lijkt praktisch dat het lichaam je probeert te beschermen door je het niet meer te laten voelen. Daarmee blijf je echter over je grenzen heengaan. Het is bij vermoeidheid juist de bedoeling dat de overbelasting stopt. Ik nodig je uit om te onderzoeken of je overbelast bent. Ga tien minuten aan één stuk keurig rechtop te zitten, met een lange, rechte rug en licht aangespannen buikspieren en alle organen zoveel mogelijk binnenboord. Dan laat je lichaam jou je vastzittende spanning beleven. Hoe korter je dit kunt volhouden, hoe groter de overbelasting. Zo voel je de signalen weer.

De buik en de rug behoren een samenwerkingsverband te hebben waarbij beiden evenveel te zeggen hebben. De ruggengraat wordt door de samenwerking van de rug- en buikspieren ondersteund. Als deze samenwerking niet in evenwicht is, ontstaan er afwijkende gewoontehoudingen.



De ingezakte rughouding ontstaat door vermoeidheid. De bovenrug wijkt naar achteren, waardoor bij het starten van een loopbeweging, de rug eerst actie moet komen voordat er beweging in de benen kan ontstaan. De rug wordt de rem van de beweeglijkheid.

Een rechte, actieve houding kent balans tussen de rug- en buikspieren. Deze houding is alert en direct klaar om te bewegen. In rust staat het gewicht van de schouders recht boven de heupen. Hierdoor is het voor de romp- en buikspieren eenvoudig om balans te houden.

De holle rughouding kent een gevoel van haast. De rugspieren zijn sterker dan de buikspieren. Door deze ongelijkheid krijgen onder- en knieën het harder te verduren. De buikspieren zijn te zwak voor een goede ondersteuning. Zowel de ingezakte als de holle

rughouding zijn kandidaten voor lage rugpijn. Als je de buik wilt ondersteunen span dan de buikspieren op 'blaashoogte' aan. Dit geeft meestal al ondersteuning. Als tegelijkertijd de ruggengraat opgestrekt wordt, heeft dat een andere houding tot gevolg. De ribbenkast komt aan de voorkant iets omhoog, waardoor de maag en andere ingewanden meer ruimte krijgen om binnenboord te blijven. In het lijf ontstaat hierdoor een effectief lengteverschil van een halve centimeter. Het is een weldaad voor de rug, de buik en de ingewanden als deze extra grondsteun gegeven wordt.

Oefening : voor de buikspieren

De spieren die behulpzaam zijn om de buikspieren te versterken, zijn de spieren van je bovenbenen. Alle andere spieren die je erbij gaat aanspannen, mag je weer ontspannen zodra je ze voelt.

Ga op het voorste deel van de stoelzitting zitten met een rechte rug. Span op 'blaashoogte' je buikspieren aan en leun een paar centimeter naar achteren met op navelhoogte je ruggengraat wat naar achteren geduwd. Je mag zelfs je ribbenkast een beetje naar beneden laten zakken. Til nu je rechterknie op zodat hij loskomt van

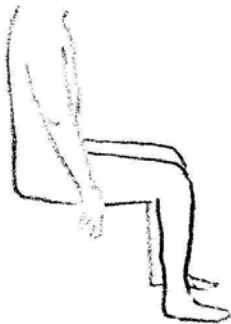
de stoelzitting. De onderkant van je been mag bungelen, je tilt alleen de knie op. Hou deze houding minstens vijftien tellen vast en zet je been dan weer langzaam terug. Vergeet niet door te ademen. Merk op wat er in je buik gebeurt. Span je je buikspieren op? Voel je niets, leg dan je handen op de tafel. Nu voel je wel je buikspieren. Kijk eens of je ondertussen nog kunt praten.... Wissel dan van been. Ga door met de oefening. Je gebruikt je rechte en schuine buikspieren bij deze oefening. Op een gegeven moment gaat ook je rug meewerken om dat been opgetild te kunnen houden. Je voelt allerlei spieren die gaan meewerken. Ontspan ze zoveel mogelijk. Rustig langzaam zonder enige vorm van haast. Alle tijd om te voelen. En wissel....

In het begin kunnen je sterke spieren jouw been wel optillen. Als die spieren vermoeid raken, komen er allerlei hulpspieren (synergisten) bij om de beweging te ondersteunen. Ze helpen mee om je been op zijn plek te houden. Daarom voelt de oefening bij de derde keer zwaarder om te doen dan de eerste keer. Zo help je mee om kracht in je buik- en bovenbenenspiieren op te bouwen.

Als je geen klachten aan je heupen of je liezen hebt, kun je verder gaan. Anders moet je de rest van de oefening niet doen.

Til je rechterknie op tot bijna tegen de onderkant van de tafel of het bureau. Draai nu je onderbeen een kwartslag naar binnen zodat je voet voor het linker onderbeen uitkomt. Ongeveer op kuithoogte. Zo gebruik je een andere aanhechting van je bovenbeenspiieren. Let hierbij goed op je onderrug. Je mag je onderrug in het begin niet voelen. Voel je je rug in het begin wel, heb je eerst meer buikspiertraining nodig! Voel je je rug niet, dan hou je je been vijftien tellen in deze positie en zet daarna je been weer rustig terug. Let op verborgen hulpspieren: je kunt met je armen/handen gaan terugduwen. Je kunt zelfs je schouders gaan spannen. Alleen spieren kunnen erbij komen om je te ondersteunen in je beweging. Ontspan ze zodra je merkt dat je ze aanspannt. Het gaat om je buikspieren.

Nog een keertje wisselen....



Echt rechtop zitten kan in het begin moeite kosten, omdat de spieren van de rug en de buik niet gewend zijn om langer dan een minuut of tien écht rechtop te zitten. Als na maanden of jaren stoellummelen weer écht rechtop gezeten gaat worden, moeten de buik- en rugspieren zich aanspannen en op kracht komen. In het begin strubbelen ze tegen. Dat ervaar je als spierversmoedigheid. Maar dat is snel verdwenen, omdat het lichaam het prettig vindt om met spierkracht de voor- en achterkant in balans te houden. Bij een paar minuten per dag bewust écht rechtop zitten worden positieve resultaten al merkbaar.

Oefening: De 'rechterop'zit met adem en bekkenbodem

Doe deze oefening één keer per dag. Dat is voldoende. Hij bestaat in totaal uit drie keer diep inademen en op een speciale manier uitademen. Goed rechtop zitten gaat als volgt: je zet je voeten een flink stuk uit elkaar. Minstens zo'n 40 centimeter. Zet je voeten recht naar voren. Meestal als je je voeten uit elkaar zet wijzen de neuzen van je schoenen naar buiten. Zet ze ditmaal recht naar voren. Zet nu je bovenlijf boven je billen. Dit is *rechtop*.

Adem nu zo diep mogelijk in. Hou je adem even kort vast en als je langzaam gaat uitademen trek je je bekkenbodem zo hoog mogelijk op. Het is het gevoel van heel

nodig naar de wc moeten en nergens kunnen. Héél langzaam uitademen door je mond en ondertussen je hele bekkenbodem naar de eerste verdieping blijven optrekken. Aan het eind van je uitademing – als er helemaal geen lucht meer uitkomt – zet je je mond ruim open en laat je ineens je bekkenbodem los. Sensatie. Je buik ploft naar buiten en de lucht stroomt vanzelf naar binnen. Zonder dat jij adem *haalt*, stroomt de lucht naar binnen! Het kan zijn dat je dit samenspel tussen bekkenbodem en open mond even moet synchroniseren. Kwestie van even oefenen. Adem hierna een paar keer gewoon door.

Bij de tweede keer diep inademen en je bekkenbodem optrekken tijdens het langzaam uitademen merk je dat de achterkant van je dijen ook aanspannen. Prima!

De ‘rechteropzit-oefening met ademhaling en bekkenbodem’ ondersteunt je lichamelijke aanwezigheid.

Het is verstandig om elke dag even tijd te maken om deze oefening te doen. Als de werksituatie het niet toelaat, is de wc prima als oefenruimte te gebruiken. Omdat je qua aandacht dan toch al met de bekkenbodem bezig bent. Deze oefening doe je nadat je klaar bent op de wc. Niet van te voren, want dan kan het zijn dat je niet meer hoeft. Bovendien kun je ruiken of dat-wat-je-eerder-losgelaten-hebt oké is. Meestal spoelen we snel door. Ons product krijgt hoogstens een korte blik. Gezonde ontlasting stinkt niet.

Als je rechtop zit, zit ook de schoudergordel horizontaal. Deze houding is beter voor de rug, voor de beweeglijkheid van de armen, voor de ademhaling en het hart. Waar op gelet moet worden is de houding van de rug op navelhoogte. Aan de rugkant behoort de rug op navelhoogte wat naar achteren gehouden te worden om te voorkomen dat er een holle rug ontstaat. Bij een holle rug hebben buikspieren meer kracht nodig. Doe dit door de buikspieren bij het schaambeent iets aan te spannen en deze aanspanning gevoelsmatig rechtstreeks binnendoor naar dat punt op navelhoogte in de ruggengraat te trekken.

Rechtop zitten met de benen een stukje uit elkaar en beide voeten op de grond is een gezonde houding. Het niet over elkaar slaan van de benen tijdens het zitten is beter voor de bloedsomloop in de benen. Bij de knieën worden de bloedvaten dan niet onder druk gezet. Je kunt merken dat je bureaustoel zich niet goed leent om langdurig rechtop te zitten. De meeste luxe bureaustoelen zijn funest voor buik en rug. Ze neigen naar “comfortabel zitten” waardoor de ribbenboog de maag wegduwt enz. Ogenschijnlijke luxe die helpt om meer in het denken te blijven en het lichaam te benadelen. Luxe met een kanttekening. Rechtop zitten maakt je bewuster van hoe krom je vaak leeft.

Oefening: voor de nekspieren.

De rug rechten is het gemakkelijkst door de nek aan de achterkant zo lang mogelijk te maken. De buik intrekken doe je op blaashoogte. De blaas zit net boven het schaambeent. De buik intrekken op blaashoogte geeft de rug net dat beetje ondersteuning wat nodig is om gemakkelijk en zonder steun rechtop te kunnen blijven zitten. Trek hierbij ook de spieren van de bekkenbodem een beetje aan.

Ik nodig je uit om de rug te rechten en je buik in te trekken. Zet je voeten recht naar voren. Pakweg zo’n 30 tot 40 centimeter. Licht aan de lengte van je benen.

Laat nu je hoofd hangen, terwijl je je rug recht houdt. Je kin zakt op je borst. Voel je je nekspieren? Neem even de tijd om dit te constateren. Als je ze voelt of als het pijnlijk is, laat dan je buik naar buiten zakken. Merk op wat dat doet voor je nekspieren. Je

zult merken dat de pijn/spanning in je nekspieren minder is geworden. Dit is een teken dat je onbewust geneigd bent om je buik te laten hangen, zodat je minder geconfronteerd wordt met de spanning in je nek!

Trek nu je buik weer in. Het is opvallend dat het pijn-/spanningsniveau minder blijft nu je je buik opnieuw hebt ingetrokken. Je bent nu bewust geworden van een gewoonlijk onbewuste spanning in je schouders en in je nek. Breng je kin een beetje naar rechts of links om te voelen of je nekspieren gespannen zijn. Als je een plekje ontdekt waar het pijn doet, hou je hoofd dan daar stil. Blijf met je aandacht bij het pijnpunt, hou je rug lang en laat je buik naar buiten zakken. De pijn wordt direct minder. Trek je buik maar weer terug. Breng nu je aandacht naar je voeten en voel hoe die de grond raken. Voel dan terug naar het pijnpunt en je zult merken dat je opnieuw minder pijn hebt. Of zelfs dat de pijn verdwenen is.

Trek nu héél langzaam vanuit je nek je hoofd weer op het stokje.

Lopen in de stad of in de natuur vraagt om ogen die regelmatig naar de grond kijken. Boomwortels, kuilen, hondenpoep, scheve stoeptegels, redenen genoeg om de ogen naar beneden te brengen. Gebeurt dat alleen met de ogen of met het hele hoofd? Elke keer dat het met het hele hoofd gebeurt, hangt er vijf kilo gewicht aan de nekspieren. Dat is een behoorlijk gewicht voor die paar spieren!

Wanneer in de gewoontehouding het hoofd naar voren gehouden wordt, krijgt het de leidende positie. Het lichaam komt er achteraan. Een naar voren gedragen hoofd zal de neiging hebben om de lichamelijke waarnemingen te onderdrukken of te negeren. Wanneer in deze gewoontehouding de neus de leiding heeft, kan het een houding van nieuwsgierigheid zijn. Zelfs van zorgvuldigheid. Dankzij het computeren zijn deze eigenschappen massaal groeiende. Steeds meer mensen vertonen een 'uitschuifhoofd naar voren'.

Staat het hoofd naar voren omdat de persoon zichzelf belangrijk vindt, dan wordt er weinig tegenstand ten aanzien van de eigen plannen gewenst. Het is het beter weten dan een ander. Als dit ook massaal groeiende is....

Staat het hoofd recht op het stokje, dan is het een houding waarbij anderen de gelegenheid krijgen om het niet met je eens te zijn zonder zich aangevallen te voelen. Zo kunnen overtuigingen geuit worden zonder ze aan elkaar op te dringen. Let eens op de stand van het hoofd als er iets door iemand met stelligheid wordt beweerd.

Waar in het lichaam kom je beweeglijkheid te kort? Ik nodig je uit om nog even mee door het lichaam te wandelen. De zorgenbelasting vonden we terug in de voeten. Stramme, stugge voeten kennen angst en zorgen. De knieën kenden zowel stabiliteit als buigzaamheid. De dijen kenden opslag voor onzekerheid en angst. Ze dienen immers het wezen te beschermen zonder precies te weten hoe. De benen stonden voor het al dan niet veilig benutten van de grondsteun. Het bekken en de heupen waren de balanshouder. De billen waren de klap-opvangsers. De rug was de kapstok waar alles aan opgehangen kon worden. De middenrug gaf ondersteuning en was een maat voor belastbaarheid. De buik was de opslagruimte. De bekkenbodem stond voor veiligheid in eigenheid. De borstkas bracht ritmes samen. De borstkas spant zich bij kwaadheid, voelt zich bekneld bij verdriet en krimpt bij angst. De emoties beïnvloeden de ritmes van hart en longen. De schouders kregen hun betekenis als de muilezel door het dragen van de lasten. De armen stonden voor het aangaan van contacten en gehechtheid. Handen stonden voor handelen, vastpakken en loslaten. Het pijpgebied in de keel kende opname, wisselwerking en hoorbaarheid. Het hoofd bracht openheid naar de buitenwereld en de binnenwereld. Het gezicht bracht uitdrukking van gevoel. Waar kom je beweeglijkheid te kort? Waar kom je optimisme tekort?

Oefening : ribbenboog tillen

De meeste mensen zitten lichtelijk ingezakt als ze op een stoel zitten. Je hebt geen idee hoe je hiermee je organen zit te kwellen. Op een goede manier rechtop zitten voorkomt dat de organen 'ingedrukt' worden.

Begin eerst om de steun van de rugleuning weg te laten en zelf rechtop te zitten. Nu ook zonder de steun van je armen op de leuning.

Rechtop zitten begint met het optillen van de ribbenkast aan de voorkant. Breng deze maar eens een centimeter naar boven. Je voelt dat er zo ruimte komt bij de maag. De ribben krijgen de kans om zich een beetje te spreiden. Wat er tegelijkertijd gebeurt, is dat het borstbeen wat meer naar boven komt.

Laat de ribbenboog maar terugzakken naar beneden. Nu voel je dat je maag een beetje in de verdrukking komt, daarom moeten je darmen iets naar buiten. De darmen moeten immers ook ergens blijven. Je merkt door het dalen van de ribbenboog dat de longen een beetje naar achteren gedrukt worden. Daardoor is er minder ruimte voor je hart. ... en dit is vaak een gewoontehouding.

De meeste mensen zitten krom als ze op een stoel zitten. Hoog tijd om de maag, darmen, longen en hart tegemoet te komen en ze de ruimte te geven die ze nodig hebben.

Oefening ruggengraatje stapelen

Zoals je als kind bezig was met je blokkendoos, zo zet je nu de wervels denkbeeldig precies op elkaar, zodat het een stevige constructie wordt.

Van onderaf ga je de rug opbouwen. Doe dit (de volgende keer) met je ogen dicht om beter te kunnen ervaren wat er gebeurt. Voel de zitbeentjes. Maak een driehoek tussen de zitbeentjes en de beide voeten. Dat zit stevig. Met je voeten dicht bij elkaar wordt het een stuk moeilijker om de rug netjes op te bouwen. Dus de voeten op heupbreedte stevig op de grond.

Boven het staartbeentje zit het heiligbeen. Zet je heiligbeen zo rechtop mogelijk. Denk nog even terug aan het bakje water van de bekkenkom. Zet het bakje recht zodat er geen water verspild wordt. Boven het heiligbeen komen de vijf lendenwervels. Dit zijn de stevigste en dikste wervels van de hele ruggengraat omdat ze het meeste gewicht moeten dragen. Zet deze vijf lendenwervels zorgvuldig op elkaar en controleer of ze recht staan door een van je handen op je onderrug te leggen en daar te voelen of je rug niet te hol is, maar stevig rechtop staat. Als de rug hol aanvoelt, trek je op navelhoogte je lendenwervels wat naar achteren. Stel voor dat je een zwembandje om hebt, wat je in zijn geheel naar achteren schuift. Het gevoel van een paar centimeter is genoeg. Als de lendenwervels goed gestapeld zijn, blijf je de zitbeentjes voelen. Vervolgens komen de twaalf borstwervels.

Stapel op gevoel een voor een alle twaalf borstwervels precies op elkaar. Als de borstwervels goed gestapeld zijn, zitten de ribben en borstbeen direct goed.

Nu komen de zeven nekwervels. Ook die dienen zorgvuldig gestapeld te worden. Leg hiervoor je andere hand achterin je nek op de knobbel die daar zit. Nu voorzichtig gaan stapelen. Hoe rechter je nekwervels gestapeld kunnen worden, hoe minder die knobbel in je nek uitsteekt. Probeer je nekwervels zo recht mogelijk bovenop de borstwervels te krijgen, zodat de bovenste twee nekwervels als een waterpas kunnen

dienen voor de stand van je hoofd, dat daardoor óók rechtop komt te staan. Nu staat het hoofd 'als een lolly op het stokje' op de nekwervels.

Nu de hele rug op gevoel rechtop gestapeld is, is er nog één ding van belang en dat is dat de navel contact houdt met de lendenwervels. Dat doe je door het hele gebied rondom de navel *in gevoel* iets naar binnen te brengen richting de lendenwervels. Het geeft een verankering, zodat de zorgvuldig opgebouwde ruggengraat niet bij de eerste wiebel weer aan diggelen ligt. Nu de rug is gestapeld, is de ribbenboog automatisch opgehoogd en is het ademen vrijer.

Sluit even je ogen en voel wat dit gedaan heeft voor je organen. De organen konden zo terugkeren naar de oorspronkelijke positie. Het hart, de longen, maag, lever, milt en pancreas krijgen door het stapelen van de ruggengraat meer ruimte. Het grappige is dat je met een gestapelde ruggengraat automatisch een heel klein beetje de buikspieren aangespannen houdt, waardoor de buik niet meer als een bult naar buiten zakt. Rug blij, buik blij, ingewanden blij, nekspieren blij.

Het enige wat je hoeft te doen is het ervaren van die zelfgecreëerde stabiliteit in de rug. Je kunt spieren voelen die protest aantekenen tegen deze sterke ruggengraat. Dit is het protest van de gewoontehouding. Merk ook op dat wanneer je nu ontspant, je automatisch minder diep in elkaar zakt. Het bewust stapelen van de ruggengraat geeft extra houvast in jezelf.

Nu mag je er zo ingezakt bijzitten als je wilt. Je hebt immers het verschil ervaren tussen een gezonde houding en je gewoontehouding. Wanneer je direct na de oefening terugzakt naar de leuning om de rug te ondersteunen is dat een teken van vermoeidheid. Het is niet fout. Het is een constatering dat de rug moe is. Het kost de rug teveel energie om rechtop te blijven. Iets in het leven is op een bepaalde manier belastender dan goed is. Er worden ergens zorgen over gemaakt. Er wordt ergens tegenop gezien. Er bestaat ergens besluiteloosheid over. Het zijn signalen waarbij de rug gaat reageren door een stukje in elkaar te zakken. Het is een beweging van zelfbescherming.

Naast het zitten met een ingezakt bovenlijf komt een volgende **zitmisser** vaak voor bij vrouwen. Als vrouw-met-rok moeten de knieën bij elkaar gehouden worden. Tegen de inkijk. Voor het lijf is dit een onprettige houding. De dijbeenspieren moeten voortdurend kracht leveren om de knieën bij elkaar te houden. De kop van het dijbeenbot in de heup staat onder constante druk van spieren en pezen. Door gewenning zijn de meeste vrouwen zich hier niet meer van bewust. Het lichaam komt hen tegemoet door ze die spanning niet langer te laten beleven. Daarmee blijft de spanning wél bestaan! Mensen die een heupoperatie hebben gehad mógen de knieën niet meer vlak naast elkaar zetten. Deze zitmisser is sinds de spijkerbroek aan het verminderen.

Wat mannen en vrouwen nog vaker doen is zitten met **de knieën over elkaar geslagen**. Dit geeft aan dat er een vorm van geslotenheid gewenst wordt. Het is een zelfbeschermende houding. Deze houding draait de driehoek ondersteboven. In plaats van twee steunpunten op de grond wordt er maar één steunpunt op de grond gevormd. De twee zitbeentjes vormen noodgedwongen de andere twee steunpunten. De zitbeentjes liggen echter vlak naast elkaar. Dat biedt niet veel stevigheid.

Omdat bij over elkaar geslagen benen het ene zitbeentje ook nog eens zwaarder wordt belast dan het andere, wordt er na een poosje van been gewisseld. Het andere been wordt over het ene been heengeslagen. Het is een teken van vermoeiend zitten.

Het vaak met de knieën over elkaar zitten is verder niet al te best voor de bloedsomloop in de benen en de liezen. Zeker niet als er gewenning bestaat om steeds hetzelfde been over het andere te slaan. Bij het over elkaar slaan van de benen wordt één bovenbeen als een soort steuntje gebruikt voor de onderkant van de buik. Het andere been krijgt meer druk te verwerken. Deze houding wordt gemaakt om de rug te ontlasten. Als de rug niet goed is opgebouwd krijgt de rug problemen om zich recht overeind te houden. Dat wordt opgelost door de benen over elkaar te slaan als extra steuntje voor de rug. Als dit je gewoonte is, let er dan eens op wanneer je rug het signaal om je benen over elkaar te slaan naar je benen zendt.. Sta dan op en loop een paar meter. Dat is beter voor de rug. Lastig tijdens vergaderingen? Inderdaad. Dat is lastig. Even de benen strekken en het bloed weer door de liezen heen en weer laten stromen is wél een stuk gezonder dan met de benen over elkaar blijven zitten. Er bestaat keuze. Misschien begin jij wel het goede voorbeeld te geven in je vergadergroep.

Smalle driehoek



Brede driehoek



Het kruisen van de onderbenen is ook een teken dat je jezelf op slot zet, omdat eerst de benen uit de knoop gehaald worden voordat je kunt opstaan. Het is ook een manier om de spanning uit de bovenrug te verplaatsen. Ditmaal naar de onderrug.

De rug, nekspieren en het hoofd vinden rechterop zitten prettiger. Omdat wij als mens te vaak zitten, wordt de bovenrug minder ondersteund door de kracht van de buikspieren en de benen. De dijbeenspieren zijn behoorlijk sterke spieren die normaal prachtig meewerken aan een gezonde houding. Behalve als je zit. Dan doen deze spieren een stuk minder, waardoor de rugspieren het zwaarder te verduren krijgen.

Let eens op de bovenrug en de ingezakte ribbenboog van mensen wanneer ze achter hun bureau zitten. Als dan ook de ogen gefixeerd naar een beeldscherm kijken waardoor het hoofd iets naar voren uitsteekt, dan heb je een foute houding gevonden. Velen van ons zitten vele uren per dag op deze manier achter een computer. Er zijn tal van mogelijkheden om de gewoontehouding achter een computer te verbeteren en de nekspieren niet te verprutsen. Om te beginnen rechterop zitten!