

HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

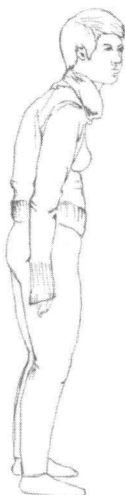
Uitlijning en houding - deel 1

Doel: verschillende houdingen uitproberen en de emotionele en psychische effecten ervan vergelijken. Welke boodschap draagt elke houding uit en welke houdingen voelen vertrouwd of juist vreemd?

Instructies: bestudeer de lichaamshoudingen hieronder en probeer ze vervolgens allemaal na te doen. Merk de verschillen op. Doe de lichaamshoudingen daarna een voor een na en beantwoord de vragen die erbij staan.

Houding 1

De schouders zijn naar voren gekromd, het hoofd en de nek leunen voorover en het gewicht rust op de bal van de voet.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Houding 2

De knieën staan op slot, de buik steekt vooruit, het bovenlijf leunt naar achteren, het hoofd komt naar voren en de verschillende delen van het lichaam lijken tegenovergestelde hoeken aan te nemen.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

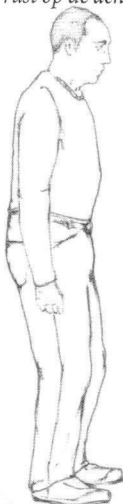
Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Houding 3

Het staartbeen is ingetrokken, het bekken is gekanteld, de onderkant van de rug is plat, de knieën zijn licht gebogen en het gewicht rust op de achterkant van de voet.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Houding 4

Het gewicht rust op de hielen, de borstkas is ingezakt, het hoofd komt naar voren en de armen hangen slap naar beneden.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

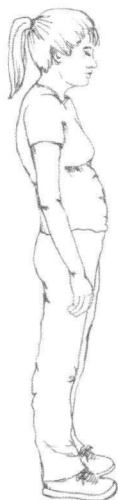
Uitlijning en houding - deel 2

Doel: verschillende houdingen uitproberen en de emotionele en psychische effecten ervan vergelijken. Welke boodschap draagt elke houding uit en welke houdingen voelen vertrouwd of juist vreemd?

Instructies: bestudeer de lichaamshoudingen hieronder en probeer ze vervolgens allemaal na te doen. Merk de verschillen op. Doe de lichaamshoudingen daarna een voor een na en beantwoord de vragen die erbij staan.

Houding 5

De borstkas en wervelkolom zijn ingezakt, de knieën staan op slot, de buik steekt vooruit, de schouders hangen en het hoofd komt naar voren.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Houding 6

De borst steekt vooruit, het borstbeen wordt hoog gehouden, de schouders staan naar achteren, de kin is geheven, de rug is rigide en het hele lichaam staat 'in de houding'.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Houding 7

De spieren in de schouders en nek zijn gespannen, de schouders trekken naar voren en omhoog, de nek en het hoofd worden in de schouders getrokken en de knieën staan op slot.



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Reflecteer op wat je hebt geleerd over je eigen lichaamshouding aan de hand van deze twee werkbladen over lichaamsuitlijning. Beschrijf dat hieronder.

Welk inzicht heb je opgedaan over iemand die je kent van wie de lichaamshouding vergelijkbaar is met een van de houdingen die op deze werkbladen worden weergegeven?

HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

Je huidige houding ontdekken

Doel: de kenmerken van je lichaamshouding ontdekken en bedenken welke boodschap ze zou kunnen uitdragen.

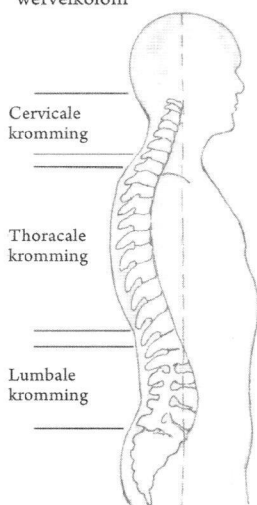
Instructies: ga in de houding staan die voor jou natuurlijk is en bekijk die in een spiegel. Eerst van voren en dan van opzij. Of laat iemand foto's nemen van de voor- en zijkant, zodat je ernaar kunt kijken.

1 Omcirkel alle beschrijvingen die van toepassing zijn op jouw lichaamshouding. Je kunt ook zelf kenmerken toevoegen in de lege vakken. Beantwoord dan de vragen eronder.

Hoofd naar voren	Kin omlaag gekanteld	Schouders naar achteren	Holle rug	Bekken gekanteld (staart tussen de benen)	Knieën recht	Houding vertoont drie krommingen
Hoofd rechtop	Kin vooruit	Schouders op gelijk niveau	Platte onderrug	Knieën op slot	Knieën of voeten naar binnen gedraaid	Schouders, oren, heupen en enkels op één lijn
Hoofd opzij gekanteld	Schouders naar voren gekromd	Schouders ongelijk (één hoger)	Ingezakte wervelkolom of borstkas	Knieën of voeten naar buiten gedraaid	Buik vooruit	
Kin omhoog geheven	Schouders hoog	Rug naar voren gekromd	Stijve/rigide wervelkolom	Knieën gebogen	Buik is plat	

2 Lees de vragen in de kaders hieronder en overdrijf daarna de kenmerken van de lichaamshouding die je hebt omcirkeld. Als je hoofd een beetje naar voren komt, breng het dan nog iets meer naar voren. Als je schouders omlaag hangen, laat ze dan nog dieper zakken. Houd deze overdreven houding een paar minuten lang vast terwijl je reflecteert op de vragen hieronder. Beantwoord ze daarna.

De natuurlijke krommingen van de wervelkolom



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties lijken gerelateerd te zijn aan je lichaamshouding?

Welke impulsen voel je?

Welke boodschap brengt je lichaamshouding aan jouzelf over? Welke boodschap zou deze kunnen uitdragen tegenover anderen?

3 Zijn de boodschappen die door je lichaamshouding worden uitgedragen de boodschappen die je wilt overbrengen? Zo niet, welke veranderingen zouden je houding een andere boodschap kunnen laten uitdragen?

HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

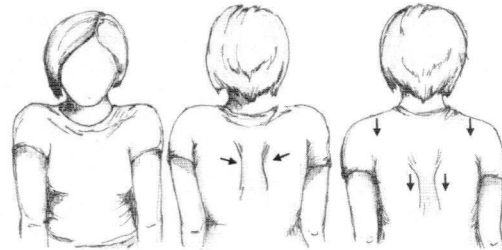
Oefeningen voor houding en uitlijning

Doel: experimenteren met oefeningen die bevorderlijk zijn voor een uitgelijnde lichaamshouding en deze vergelijken met de lichaamshouding die voor jou gebruikelijk is.

Instructies: volg de instructies hieronder om oefeningen te doen die bevorderlijk zijn voor een uitgelijnde lichaamshouding.

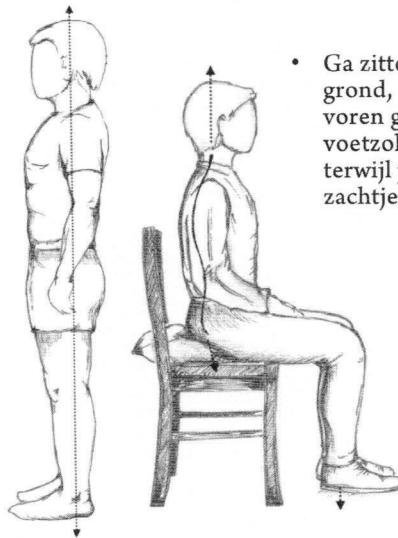
1 Schouderrol:

- Trek je schouders op tot je oren.
- Duw je schouders naar achteren en je schouderbladen naar elkaar toe.
- Laat je schouderbladen daarna omlaag glijden langs je rug.
- Doe dit een paar keer en merk op hoe je lichaamshouding hierdoor verandert.



2 Je lichaamscentrum verlengen:

- Ga rechtop staan met je voeten recht onder je schouders en je tenen naar voren gericht (als dat tenminste niet ongemakkelijk voor je is).
- Houd je kin evenwijdig aan de grond.
- Stel je voor dat je zachtjes wordt opgetild door je kruin, terwijl je voeten stevig op de grond blijven staan.
- Experimenteer met zachtjes en voorzichtig je kruin steeds hoger te laten reiken, richting de lucht (terwijl je je kin evenwijdig aan de grond houdt), en duw zachtjes met je voeten tegen de grond.



- Ga zitten en zet je voeten plat op de grond, met je voeten en dijen naar voren gericht. Duw je stuitbeen en je voetzolen voorzichtig naar beneden terwijl je tegelijkertijd je kruin zachtjes omhoog beweegt.

3 Vergelijk de meer uitgelijnde lichaamshouding in de oefeningen hierboven met je normale of vertrouwde lichaamshouding - wissel ze een paar keer af. Beschrijf het verschil hieronder.

Mijn vertrouwde lichaamshouding

Gedachten die ik heb:

Emoties die ik voel:

Bewegingen en sensaties die ik ervaar:

Een meer uitgelijnde lichaamshouding

Gedachten die ik heb:

Emoties die ik voel:

Bewegingen en sensaties die ik ervaar:

Vergeet niet om te oefenen met een meer uitgelijnde lichaamshouding!

Je dwarse buikspier gebruiken

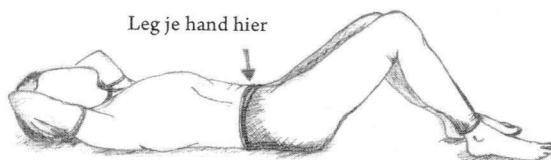
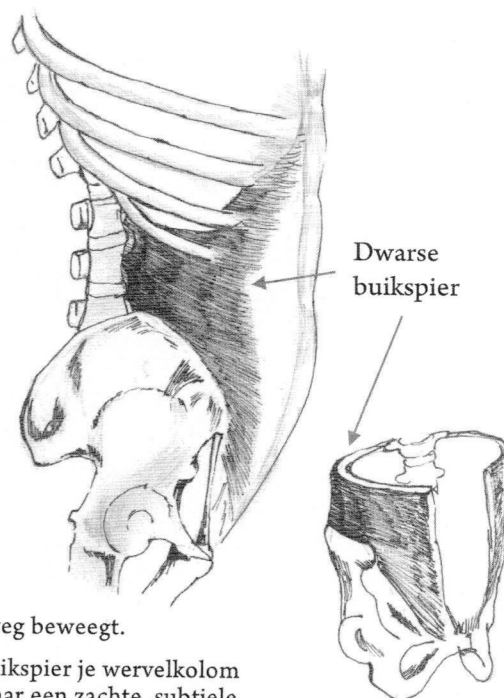
Doel: je bewust worden van je dwarse buikspier (transversus abdominis: de brede, horizontale skeletspier die dwars over je buik naar je zijdes loopt) en deze sterker maken om je torso te kunnen stabiliseren en een uitgelijnde lichaamshouding te bevorderen.

Instructies: experimenteer met de twee oefeningen die hieronder staan beschreven; volg de instructies en beschrijf je bevindingen onder aan de bladzijde.

1 Je dwarse buikspier voelen

Om je dwarse buikspier sterker te kunnen maken moet je hem eerst kunnen voelen. Kijk naar de afbeelding van de dwarse buikspier hiernaast om te zien waar deze zich in je lichaam bevindt. Doe eerst de oefening hieronder om de dwarse buikspier te voelen en ga dan pas verder met de oefening die hem sterker zal maken.

- 1 Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- 2 Leg je hand op je buik, net onder je navel.
- 3 Voel telkens wanneer je uitademt hoe je buik licht van je hand weg beweegt.
- 4 Je ervaart misschien een hol gevoel. Stel je voor dat je dwarse buikspier je wervelkolom omvat en naar binnen en omhoog beweegt. Dit is geen sterke maar een zachte, subtiele samentrekking. Probeer je oppervlakkige buikspieren te ontspannen en in plaats daarvan de dieper gelegen dwarse buikspier te voelen.



2 Je dwarse buikspier sterker maken

- 1 Ga zitten of staan in een uitgelijnde houding en ontspan je lichaam.
- 2 Leg je hand op je buik, net onder je navel.
- 3 Trek je navel zachtjes in de richting van je wervelkolom terwijl je uitademt en stel je voor dat je dwarse buikspier je wervelkolom omvat en lichtjes omhoog beweegt.
- 4 Houd die positie een paar seconden lang vast en herhaal haar een paar keer.
- 5 Merk op welk effect deze oefening heeft op je lichaamshouding.

Beschrijf na afloop van de oefeningen je ervaring tijdens het voelen en sterker maken van je dwarse buikspier. Vermeld ook hoe je lichaamshouding veranderde en welk gevoel je over jezelf had. Maak je geen zorgen als je niet meteen een verschil opmerkt. Deze oefening zal geleidelijk voor een meer uitgelijnde houding zorgen.