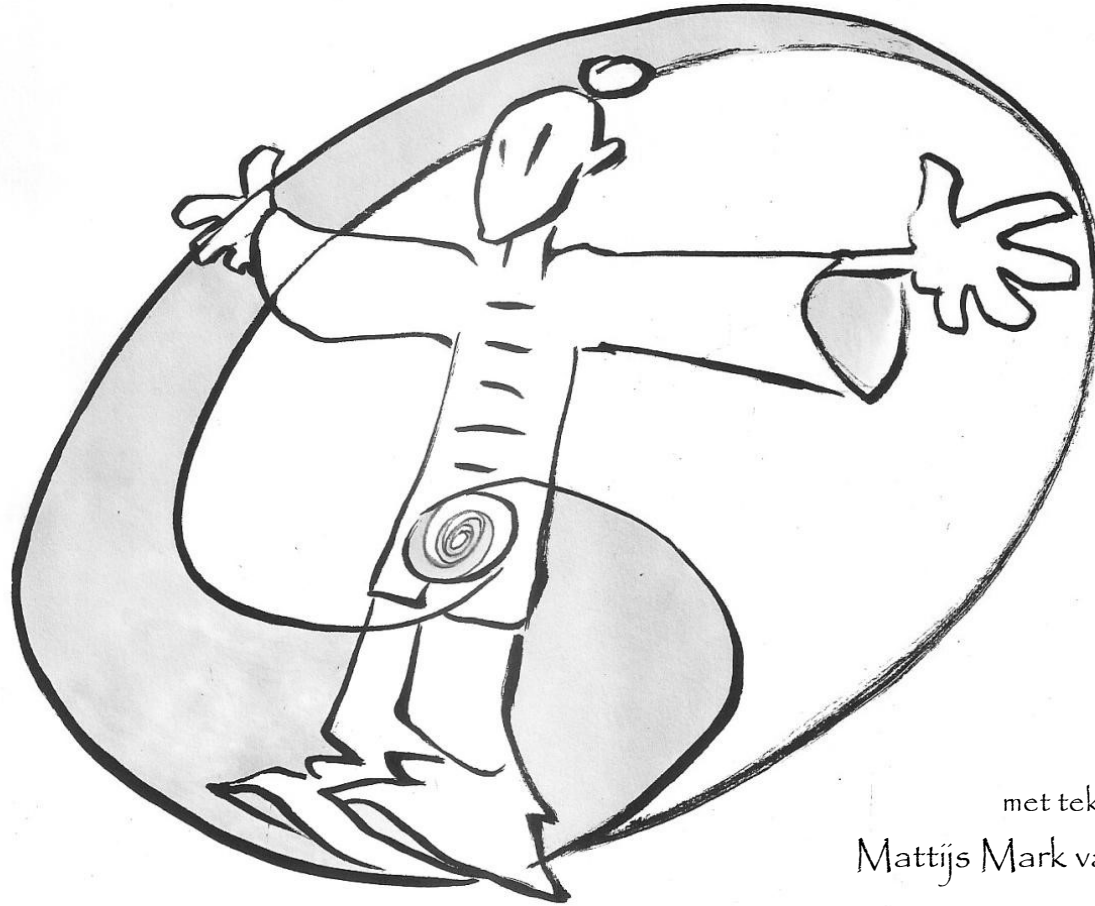


GevoelsBewust Bewegen



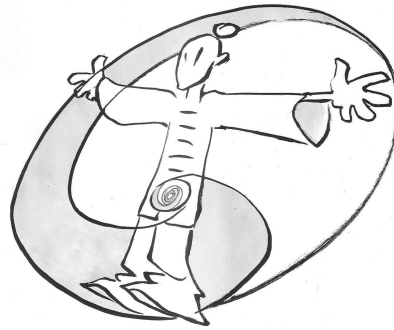
met tekeningen van
Mattijs Mark van Katwijk

Denise Bloemen en Inge Maassen

Denise Bloemen

Inge Maassen

GevoelsBewust Bewegen



met tekeningen van
Mattijs Mark van Katwijk

Dit boek vormt een kennismaking met een heel andere manier van bewegen — natuurlijk(er)wijs, zoals een dier of een gezond kind. Een kind verplaatst zich van binnenuit, duwt zich bijvoorbeeld op tegen de aarde om te gaan staan. Hij maakt daarbij gebruik van zijn skelet.

Dit boek ondersteunt je in het

*bewust “zijn” in je lichaam,
om met ontspannen spieren
je skeletstructuur te ervaren
vanuit een diep krachtcentrum.*

Hoe kunnen we weer terug naar bewegen vanuit het skelet, met ontspannen spieren en vanuit een innerlijk krachtcentrum? Helder wordt dit uit de doeken gedaan met veel voorbeelden, leuke cartoons en eenvoudige oefeningen.

De bedoeling is dat je in je dagelijks leven **GevoelsBewust** gaat **Bewegen**, dat je speelt met de principes. Wanneer de gewrichten van ruggengraat, armen en benen zich met deze nieuwe leefwijze gaan “openen”, zul je een enorme kracht gaan ervaren.

Denise Bloemen (1935) heeft veel van de basisprincipes die zij gebruikt in dit boek, in haar eigen lichaam gevonden. Zij is fysiotherapeute, met meer dan 50 jaar praktijkervaring, én Healing Tao Instructeur met diepgaande kennis van de Chinese heilkunst.



Dit boek dragen we op aan Wim Goedbloed, voor zijn ondersteuning tijdens het hele proces

GevoelsBewust Bewegen, is de 3e druk van het boek *Bewust Beter Bewegen*, waarin – behalve de titel – alleen kleine wijzigingen zijn opgenomen.

ISBN 978-90-822584-1-7

Colophon

Copyright © 2014 Tekst Denise Bloemen en Inge Maassen

Copyright © 2014 Illustraties Mattijs Mark van Katwijk

Foto's skelet Jans Knigge

Foto's Denise en Inge: Nikki Nooteboom

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd en of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische overname of op welke andere wijze ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

ISBN 978-90-822584-0-0



Derde druk 2018



Inhoud

Voorwoord	10
Over de auteur	12
Een woord van dank	15
Co-auteur Inge Maassen	16
Tekenaar Mattijs M. van Katwijk	18

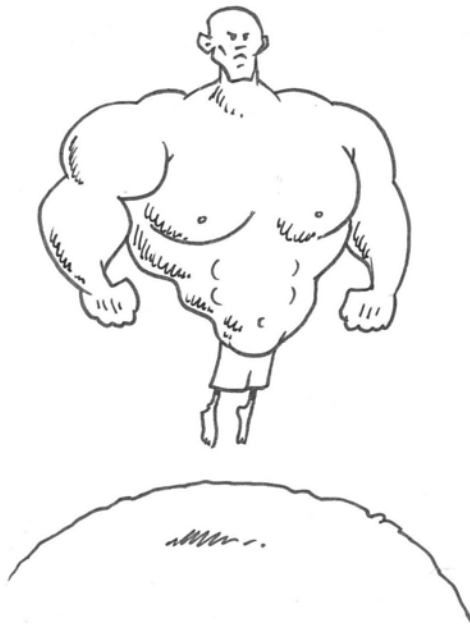
Inleiding	20
De innerlijke benadering van je lichaam	23
De innerlijke glimlach	23
Bezig gaan met de materie	25

Verbinding maken met de aarde	28
Met de voeten in de aarde	28
De voeten bewust maken	29
Bewegen over de voetzolen	30
Aarden van de spieren	31
Schudden van de jas	32
De spieren spannen en ontspannen rond de botten	33
Aarden van het skelet	35
Doordringen tot diep in de botten	35
Trampoline schudden	37
Liggend aarden in je skelet	39
Gaan liggen – en opstaan	39
Ontspannen in de constructieve rust positie	40

Nulpunt	41
Laag in het bekken komen – liggend	43
Laag in het bekken komen als je zit	44
De dualiteit en het nulpunt ontdekken – met een maatje	44
Spannen-ontspannen en het nulpunt – met een maatje	45
In het dagelijks leven	47

Voel-bewustzijn	49		
Handen voelen het lichaam	49		
Het lichaam voelt de handen	51		
Voelen vanuit de botten	52		
Het samenspel tussen botten en spieren	53		
Snelheid van beweging	54		
Het uitschuiven van de botten	55		
Het skelet	58		
Zeven drijfveren om het skelet bewust te willen maken	58		
Bot-bewustzijn – hoe doe je dat?	60		
Botje voor botje voelen – vanuit het nulpunt!	60		
De achterkant van het skelet – met een maatje	61		
Botbewustzijn in het bekken	62		
Specifiek het bekken voelen	62		
Verder met ons bekken-onderzoek	63		
Openen en verlengen van de ruggengraat	64		
Zitten	68		
Liggen en zitten	68		
Bekken- en heupbeweging	69		
Wiegen in je heupgewricht	70		
Balletje voet	70		
Zittend de kracht door het skelet laten lopen	71		
De voeten parallel zetten	73		
Gaan staan vanuit zit, gaan zitten vanuit staan			
Vanuit zitten, gaan staan	74		
Nu vanuit staan, gaan zitten	75		
Tillen vanuit dezelfde principes	75		
Staan	77		
Evolutie-gewijs	77		
Natuurlijk staan, binnenin jezelf	78		
Hoe sta je erbij?	78		
		Nu vanuit het nulpunt	79
		Laag in het lichaam landen	79
		Het bekken “loslaten”	79
		De interne beweging van het bekken bij uitschuiven	80
		Van aap naar mens	
		Lopen	82
		De verbindingen van je skelet zittend gewaar worden	82
		De verbindingen van je skelet staand gewaar worden	82
		Wat gebeurt er als je loopt?	83
		Stappenplan voor het lopen	84
		Plaatsen van de beweging	85
		Welke bewegingen horen bij welk gewricht?	86
		Blokkades	90
		Gewoontehouding	90
		Veel voorkomende blokkades in het skelet	91
		Zelf de blokkades voelen	91
		Actieve correctie	94
		Spelen met de principes in het dagelijks leven	95
		Televisie kijken op een zachte bank	96
		Achter je PC	96
		Gaan zitten en opstaan... op het toilet	97
		Afwassen	97
		Fietsen	97
		Traplopen	98
		Auto rijden	99
		Lopen met een rugzak	99
		Een moeilijk gesprek	100
		Als je emotioneel bent	100
		Kijken wordt zien, luisteren wordt horen	100

Voorwoord



Soms kom je mensen tegen die iets hebben wat je niet iedere dag tegenkomt. Een bepaalde vitaliteit, levenslust, sprankeling, of onweerstaanbaar charisma. Het maakt hen aantrekkelijk of bijzonder, alsof ze een geheim koesteren dat van ongekende waarde is. Een geheim dat niet in woorden te vangen is.

Pas ontmoette ik zo iemand: een dame met alle genoemde kenmerken. Het bijzondere aan deze ontmoeting was: de dame in kwestie is van 1935! Op een leeftijd dat velen geruisloos achter de spreekwoordelijke geraniums wegkruipen, daagde ze me uit, nadat ik mij verbaasd over haar vitaliteit had uitgesproken. Ze vroeg plabend: 'Duw me eens om!' Ik hoefde mijn ruim 100 kilo maar even in beweging te brengen om het "oudje" om te duwen en voelde mij enigszins bezwaard. Ze glimlachte ondeugend, sloot haar ogen en deed "iets" in zichzelf. Ze opende haar ogen met een fiere blik en zei: 'Doe het nog eens stoere man, hou je vooral niet in...' Schuld bewust gaf ik haar weer een duw. Het was alsof ik tegen een boom duwde, er zat totaal geen beweging in! 'Kom, kom, hou je niet in...' Hoe ik ook duwde, Denise Bloemen kwam niet van haar plaats.

Beschaamd vroeg ik haar naar haar geheim. 'Het begon allemaal met een zeer pijnlijke rug', antwoorde ze. Ze begon een stukje van haar levensverhaal te vertellen en ik hing aan haar lippen. 'Toen ik rond de dertig was, kwam een afwijking aan mijn wervelkolom boven, beter bekend als de ziekte van Scheuermann. Doktoren voorspelden mij dat de pijnlijke uitstralingen naar mijn ribbenkast erger zouden worden en ik in de loop der tijd krom zou groeien. Ik besloot om dat niet af te wachten en ging met mijzelf aan de slag.'

Haar zoektocht naar heling zou langs vele wegen leiden. Het antwoord vond ze in zichzelf én in de duizenden jaren oude Tao. Denise ging in de leer bij Taomeesters als Mantak Chia en leerde de oeroude technieken van Healing Tao.

Van enige kromheid was geen sprake, dat kon ik zo zien. Ze daagde mij opnieuw uit om haar arm te buigen. Ze spande haar spieren en ik kon haar arm met gemak ombuigen. 'Probeer het nu nog eens', zei ze, na een moment naar binnen te zijn gekeerd. Haar arm leek er nu heel ontspannen bij te hangen en toch was er geen enkele beweging in te krijgen. 'Niets is zo sterk als zachtheid', zei ze, 'en dat is nu precies het probleem' (doelend op ons Westerlingen). In het algemeen wordt er teveel mentale energie gebruikt. Zelfs bij het gronden, worden er wortels uit de voeten gevisualiseerd. De hoofden zijn volkomen gevuld (met haar handen groots gebarend), er stroomt geen energie door het lichaam zelf. De rug is yang, maar de manier waarop je ermee met zachtheid omgaat, is yin, vrouwelijk, aarde, dát maakt hem sterk. Kracht komt vanuit ontspanning, maar dat zijn we verleerd. Het éénmaken van de tegenstellingen geeft de kracht. Anders word je oud en stijf, en vaak al op jonge leeftijd' (met een knipoog naar mij).

Ik verlangde ernaar om meer te leren van deze wijze dame, die haar kennis zonder enige terughoudendheid serveerde. 'Sommigen van mijn leerlingen hebben het erover dat mijn kennis opgeschreven moet worden voordat ik dood ga, maar dat gaat helemaal niet: je moet het ervaren.' Ik knikte, waarop ze voorstelde een paar oefeningen te doen. Op haar aanwijzing begonnen we te schudden op onze benen, waarop ze lachend zei: 'jij moet niet schudden! Laat de aarde jou maar schudden.' En verdomd, het werkte. 'Stop nu eens met al die mannelijke yang en stem je af op de energie van de aarde, laat die tot in je botten werken. Zo doorliepen we een kleine serie oefeningen en na een minuut of twintig voelde ik mij als herboren. Wat een heerlijke krachtige energie stroomde er door mij heen. 'Dat is nou vrouwelijke energie. Daar kun je je mee voeden', zei Denise.

Wat vind ik het toch jammer dat we dit soort dingen in onze lichamelijke opvoeding niet meekrijgen in onze jeugd. Hoe anders zou het met onze gezondheid zijn gesteld als mensen als Denise onze kinderen vanaf de vroege jeugd dit soort energetische oefeningen zouden leren!

Als ik goed naar mijn lichaam luister, zoals ze mij heeft aanbevolen, dan voel ik dat het snakt naar deze verdere inwijding, naar ontspanning, zachtheid en vitaliteit.

*Lars Faber
www.degewijdereis.nl
Uit: De Koorddanser*



Denise Bloemen

Over de auteur

Spierspanning

“Bekken kantelen, schouders naar achteren, rug recht!”

Tijdens mijn opleiding fysiotherapie, en ook in de meer dan 50 jaar dat ik daarin werkzaam was, viel mij steeds weer op dat er gewerkt werd aan een houding en een manier van bewegen, die spierspanning bewerkstelligt. In de loop van de tijd zette ik hier steeds meer vraagtekens bij.

De natuur hielp mij een handje doordat ik zelf geconfronteerd werd met vrij ernstige rugklachten. Ik bleek de ziekte van Scheuermann te hebben, wat gepaard ging met heftige zenuwpijnen. Voor mij dé reden om met mijzelf te gaan experimenteren in de hoop klachtenvrij te worden.

Ontspannen is loslaten

Allereerst kwam ik tegen dat de pijn minder werd als ik mijn spieren liet loslaten. Hoe meer ik mijn spieren kon ontspannen, des te pijnlozer werden mijn bewegingen. Voor het eerst kon ik onder mijn spieren mijn skelet gewaar worden. Vervolgens merkte ik dat ik met nóg minder pijn kon bewegen, als ik mijn skelet als aangrijpingspunt van de beweging nam. Daarmee bedoel ik, dat ik de beweging liet beginnen in het skelet, en niet in de spieren. Bewegend vanuit mijn skelet, betekende dat ik nu alleen die spieren aanspande, die voor een bepaalde beweging nodig waren. Dus, ik gebruikte niet meer spierspanning dan noodzakelijk was voor die specifieke beweging.

Open gewrichten

Het werd mij duidelijk, dat ik zo mijn spieren op een totaal andere wijze gebruikte. De gewrichten van het skelet – inclusief alle gewrichten van de wervelkolom – openden zich. Dat ging gepaard met een gevoel van vitaliteit, veroorzaakt doordat de energie beter ging stromen. De uitstralende pijn in mijn ribben, veroorzaakt door de misvorming en slijtage in de wervels, verdween.

Het skelet déblokkeren

Nu liet ik de bewegingen in mijn skelet dóórlopen, waardoor de gewrichten zich openden en mijn skelet steeds meer déblokkeerde. Alles kwam op zijn plaats terecht: het bekken kantelde zich, de rug rechtte zich en de nek kwam op zijn plaats. Nu kon ik al mijn gewrichten volledig gebruiken. Het gebeurde gewoon. Er was geen enkele spierspanning voor nodig.

Ik nam mijn liggen, lopen, zitten, staan en tillen onder de loep. Ondertussen had ik van een leraar uit de Zen-school het nulpunt leren kennen, wat mij nog dieper in het lichaam bracht. Al oefenend bleek het dat ik mij steeds meer bewust werd van eigen kracht en stabiliteit.

Met rugbewustzijn kwam ik meer in mijn eigen kracht en door mijn skelet te openen met de aarde als uitgangspunt, voelde ik mij meer en meer met alles verbonden.

*Van buiten naar binnen,
van voren naar achteren,
en van boven naar beneden*

Mijn bewegingen gingen zich verplaatsen van de buitenwereld naar de binnenwereld, naar het skelet, als aangrijpingspunt. Niet het doel buiten me vormt nu het begin van mijn beweging, maar ik beweeg me van binnenuit naar het doel buiten me.

Niet alleen van buiten naar binnen ging ik, maar ook van voren naar achteren – mijn fysieke bewustzijn, het gewaar zijn van mijn fysieke lichaam, verplaatste zich steeds meer van de voorkant van mijn lichaam naar de achterzijde.

En ten slotte merkte ik, dat, wanneer ik mijn aandacht ook in mijn bekken plaatste – in het nulpunt – ik des te meer kracht, structuur en energiedoorstroming voelde. Van buiten naar binnen, van voren naar achteren en van boven naar beneden dus.

Paramedische omzwervingen

Na veel omzwervingen in allerlei systemen naast de fysiotherapie – Psychodrama, Reiki, Phyllis Krystal (Cutting the ties that bind), Aura- en Chakra Healing, en later ook Reconnection – ging ik me bezighou-





den met het Chinese Taoïsme. Voor mij was dit met name inspirerend omdat het fysieke lichaam hier meer uitgangspunt is.

Mijn idee, dat de meer subtiele “hemel”trillingen via het menselijk lichaam de aarde in kunnen en omgekeerd, kreeg nu handen en voeten: Open zijn als mens tussen hemel en aarde, is een belangrijk taoïstisch uitgangspunt: *“If you embrace earth, heaven will chase you.”*

De geschenken van de Tao

Het Healing Tao systeem en mijn latere studie in de Traditionele Chinese Geneeskunst, verdiepten mijn visie op genezen. De Tuina- en Chinese Orgeaanmassage (Chi Nei Tsang) ontwikkelden zich van hieruit.

Ik werd Healing Tao leerkracht en kwam er achter dat dit oude Chinese systeem veel overeenkomsten had met wat ik zelf in mijn fysieke lichaam ontdekt had. Een feest van herkenning dus en een mooie uitbreiding van mijn eigen kennis en ervaring.

GevoelsBewust Bewegen

Zowel door de manier waarop ik zelf les kreeg in Chi Kung en andere bewegingsvormen, als door mijn eigen lessen, merkte ik hoeveel mensen er gebaat zouden kunnen zijn met mijn kennis en ervaring op bewegingsgebied. Inmiddels geef ik meerdere jaren les in wat ik genoemd heb *GevoelsBewust Bewegen*, en merk dat juist mensen die geen specifiek fysieke training hebben gehad, makkelijker terug kunnen gaan naar hun eigen oorspronkelijke manier van bewegen.

Echter, vanuit welk systeem mensen zich ook ontwikkeld hebben, deze vorm geeft een geweldige basis voor lichamelijk en energetisch voelbewustzijn en het openen van het lichaam tussen aarde- en hemelkrachten.

Een woord van dank _____

Ik wil hierbij de vele leraren die mij deelgenoot hebben gemaakt van hun kennis en ervaring graag bedanken. Hoewel ik me ervan bewust ben dat alles vanuit mijn eigen fysieke pijn en fysiotherapeutische kennis ontstaan is, weet ik, dat ik mij nooit zo ontwikkeld zou hebben zonder mijn leraren en ook mijn cursisten, als mede- en tegenspelers.

Bovendien zou dit boek nooit tot stand zijn gekomen, als co-auteur Inge Maassen mij niet met veel geduld verleid had om mijn kennis op deze manier naar buiten te brengen. Ook ben ik erg blij met cartoonist Mattijs van Katwijk, die op zijn heel eigen humoristische wijze de speelse benadering die mij zo aanspreekt, vormgeeft.

Er zijn diverse mensen die mee-gelezen hebben, oefeningetjes uitgeprobeerd etc., aan wiens ondersteuning ik veel gehad heb.

Rest mij nog mijn man Wim Goedbloed te bedanken voor zijn ondersteunende aanwezigheid en verzorging, juist ook op momenten dat Inge en ik aan het schrijven waren.

Cursisten en lezers

Wanneer ik zie hoe cliënten en cursisten zich gaandeweg openen in hun fysieke lichaam, waardoor klachten verdwijnen en mensen hun *eigen* kracht gaan ervaren, voel ik me helemaal blij en voldaan van binnen.

*Denise Bloemen,
juli 2014*

Ik verheug mij erop ook jou als lezer van mijn ervaringen deelgenoot te maken en hoop dat deze kennis niet gedegradeerd gaat worden tot kennis van het hoofd alleen. De bedoeling is dat je het ervaart, waardoor het je bij je persoonlijke kracht brengt. Ervaren, en er dag in dag uit bewust mee spelen, baart hier de kunst.



Inge Maassen

Co-auteur Inge Maassen

Een tiental jaren geleden leerde ik Denise kennen, als collega leerkracht binnen het Healing Tao systeem waarvan ik de Senior teacher ben. Haar enorme interne kracht en vitaliteit vielen me op en ik trachtte – eerst zonder woorden en later mét – achter haar geheim te komen.

Als ik naar Denise kijk, lijkt het wel alsof haar lichaam anders gestructureerd is dan dat van de meeste mensen; het toont zich sterk en soepel, recht zowel als flexibel, breed, krachtig en ook open. Er komt bijna een vitaliserende pulsatie vandaan. Haar energie doet me denken aan die van een kind van drie, dat puur fysiek en zeer laag-bij-de-grond aanwezig is. Denise (geboren 1935), heeft voor mij energetisch gezien echt iets verbijsterends en gaandeweg met haar leer ik van haar de weg.

Sinds acht jaar werk ik nu met haar samen; organiseer haar groepen en ondersteun haar waar mogelijk ook tijdens de groep. Zo ken ik haar werk dus van binnenuit.

Zelf was ik al heel jong geïntregeerd door de energetische werkelijkheid, maar dan meer de hogere frequenties ervan. Ik begon met het puur spirituele, werkte in de jaren '70 en '80 bij Uitgeverij Ankh-Hermes. Vervolgens trachtte ik helderheid te krijgen in emotionele processen, als sannyasin in de groepen van Osho (Bhagwan). Toen ik nadien als klassiek homeopaat werd opgeleid op antroposofische grondslag kreeg ik mentale helderheid, met name over ziekteprocessen en gezondheid.

In de Healing Tao traditie van Mantak Chia vond ik mijn uiteindelijke weg; ik geef nu 22 jaar les in de taoïstische traditie waar het spirituele en mentale, het emotionele en energetische – en hun onderlinge verbanden – helder gemaakt worden. Hoe meer ik in de “lagere frequenties” van buik en bekken woon, hoe meer ik mijn botten gewaar wordt, des te meer bewustzijn, spirituele verfijning, emotionele balans en vitale energie er in mij ontstaat. Ik word er heel blij van. Graag geef ik dit door in mijn trainingen, opleidingen en coachings-sessies.

Mijn pad is, naast de Healing Tao, ook dat van het woord: van origine uitgever geef ik graag woorden aan... ook het minder makkelijk benoembare.

Het vraagt altijd een vertaalslag, zoals een droom verwoorden, of een idee visueel maken. De vertaalslag van het fysiek-energetische naar woorden, heeft momenteel mijn speciale aandacht – de workshops met Denise en momenteel ook dit boek – vragen dit van mij.

Lang heeft Denise tegengestribbeld om dat wat zij doet en te brengen heeft, openbaar te maken. Ik ben echter blij dat ik heb doorgezet en dat dit boek er nu ligt, als kennismaking met een manier van bewegen, waar veel mensen iets aan zullen hebben, en waar cursisten hun inzichten en oefenmomenten mee kunnen verdiepen.

Blij en dankbaar ben ik vooral jegens Naomi Duveen en Mattijs van Katwijk, voor het steeds uitproberen van de oefeningen die Denise en ik beschreven; de tekst lezend, corrigerend en herlezend.

*Inge Maassen,
Senior Healing Tao Teacher
www.healingdao.nl
Juli 2014*



Mattijs M. van Katwijk

Tekenaar Mattijs M. van Katwijk

Mattijs is opgeleid als beeldend kunstenaar aan de Koninklijke Academie voor Beeldende Kunsten in Den Haag. Momenteel is hij voornamelijk actief als striptekenaar.

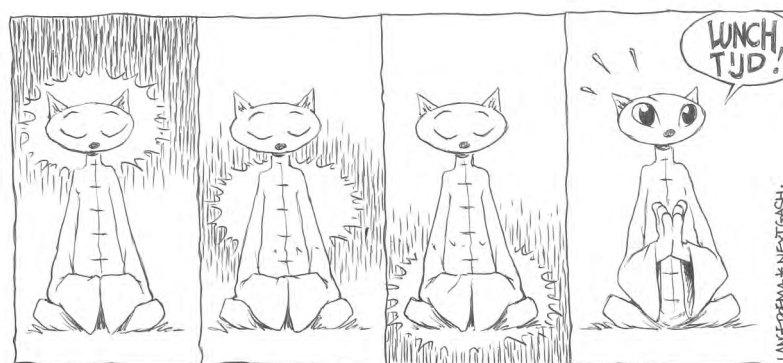
Daarnaast is hij sinds 2004 professioneel Taoïstisch trainer.

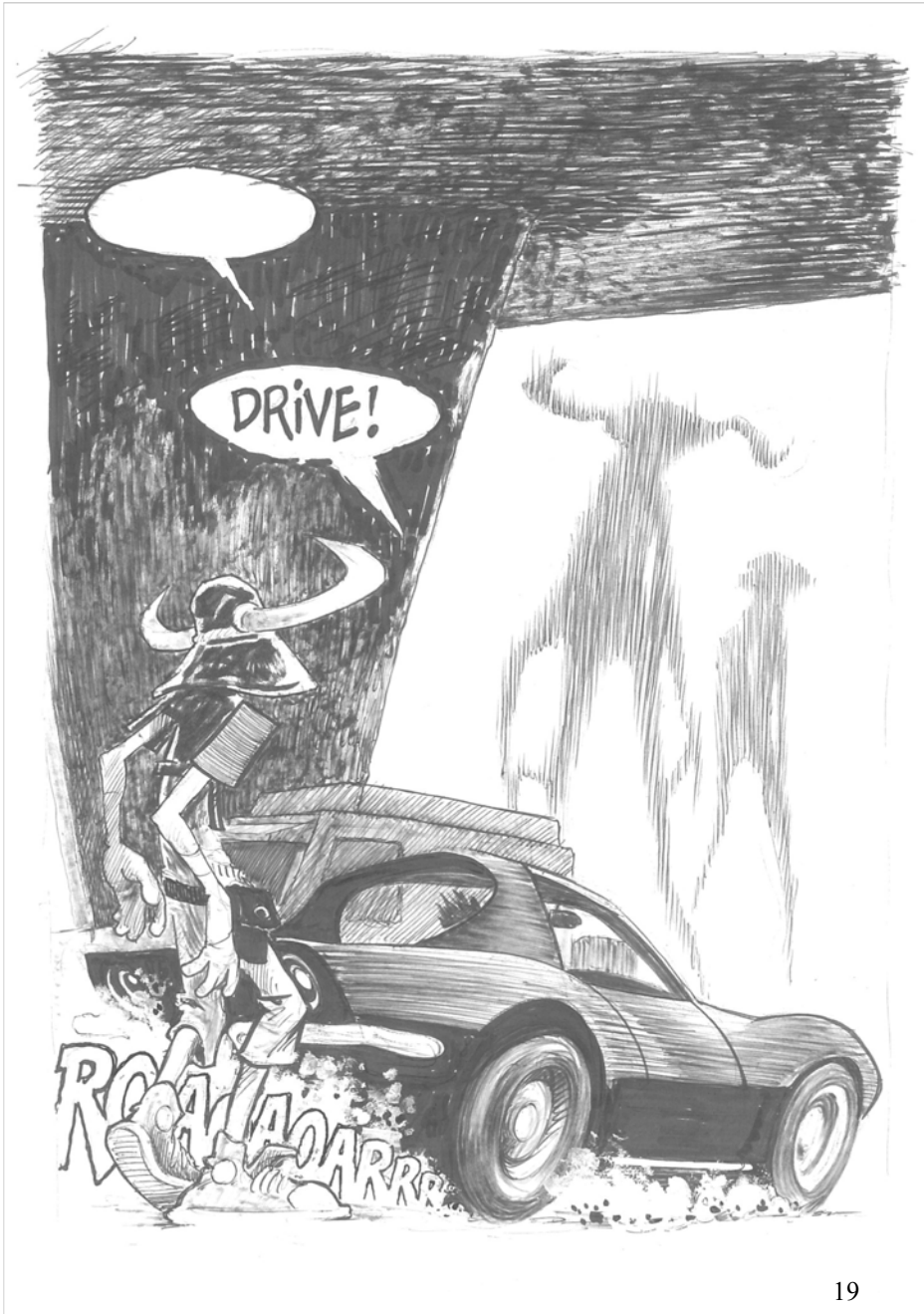
In zijn trainingen combineert hij op praktische wijze zijn ervaringen in o.a. de krijgskunst, gezondheid en het werken met mensen.

Structuur, helderheid en een aanstekelijk enthousiasme gaan daarin gepaard met subtiliteit en humor.

Het 'bezielen van het lichaam' is, net als het tot leven wekken van beelden, zijn grote passie.

Voor meer informatie: www.studiomeng.nl





Inleiding

Communicatie van hoofd tot hoofd

In feite is het schrijven van dit boek een vrij onmogelijke opgave. Van hoofd naar hoofd doorgegeven tekst, brengt ons in het mentale, wat de weg naar het bewust fysieke voelen bemoeilijkt.

Deze moeilijkheid – om die woorden te vinden die een oefening fysiek voelbaar maken en uitvoerbaar voor cursisten – weerhield mij er jaren van om iets op te schrijven. Toch ben ik er nu samen met Inge aan begonnen, omdat we het jammer zouden vinden als al deze ervaringskennis verloren gaat. Maar ook nu we dit schrijven, beseffen we dat dit probleem – hoe fysiek gevoel door te geven via geschreven woorden – steeds terugkomt.

Kunnen we de woorden vinden die jou in je lichaam doen voelen, die je aandacht diep binnenin brengen en je openen voor veranderingsprocessen? Niet eenvoudig; maar we doen een poging – het zou jammer zijn als het geschrevene alleen in het hoofd blijft hangen en het leren “bewegen van binnenuit” daardoor verloren gaat.

Leren van een leraar die de materie in zich draagt

Vanzelfsprekend is het leren via iemand, die zich het *GevoelsBewust Bewegen* eigen gemaakt heeft, belangrijk. Als cursist kun je met deze leerkracht meedoen en mee-voelen; hij of zij kan je laten ervaren hoe het is om in je eigen kracht te staan. Je kunt vragen stellen en de leerkracht kan met je meekijken als je op zoek gaat in je eigen lichaam.

Een ander voordeel is, dat je ook rechtstreeks met je handen kunt voelen wat er in het lichaam van de leerkracht gebeurt bij de verschillende oefeningen, zodat het makkelijker wordt de fysieke bedoeling achter de woorden naar je lichaam te verplaatsen.

We hopen dat het jou zal inspireren en dat je de mogelijkheid krijgt om les te gaan nemen bij een ervaren leerkracht.



Een lichte speelse benadering is belangrijk

Het lichamelijk bewuste voelen is een ontwikkelingsproces, waarbij het niet gaat om goed of fout. Licht en speels oefenen en met een bijna kinderlijke verwondering ervaren wat er in je gebeurt, maakt het pad enorm boeiend. Jarenlang ingesleten bewegingspatronen zullen niet direct plaatsmaken voor het meer “van binnenuit” bewegen. Dus geef jezelf de tijd.

Je zult ook merken, dat als je de materie in dit boek mentaal begrijpt, je lichaam het nog niet direct waar kan maken. Stukje bij beetje, stapje voor stapje, toegroeien naar het voortdurend *in* je lichaam zijn, is de clou.

Stel dat het helemaal niet aangenaam voelt in je lichaam?

Objectief kunnen waarnemen wat er fysiek in jezelf gebeurt, vormt ook deel van het proces. Als er pijn is bijvoorbeeld, of moeheid, of onrust, trekt dit jouw aandacht op een vervelende manier het lichaam in. Het is te begrijpen dat je dan zo snel mogelijk weer weg wilt van dat gevoel en je bewustzijn weghaalt uit dat gebied. Je stopt hierdoor echter het proces van de zelfgenezing.

Het blijven voelen en erin ontspannen is de grote kunst. Je lichaam reageert op alles; het kent dus interne boodschappen, maar reageert ook acuut op gedachten of gevoelens die er in je opwellen.

Vanuit onze visie, gaat het dan ook niet zozeer om het volgen van een oefenprogramma, maar om jezelf door de dag heen bewust te zijn van wat er in het lichaam gebeurt.

Was het vroeger makkelijker?

Een natuurmens, of een klein kind, is meer afhankelijk van de omgeving. Zou dit ermee te maken hebben dat zij meer verankerd zijn in het fysieke lichaam en haar behoeften? Onze westerse samenleving richt zich steeds meer op de ontwikkeling van de mentale vermogens.

Echter, alles is een geheel. Als een onderdeel minder goed functioneert, heeft dat vanzelfsprekend gevolgen voor de rest.

Het alleen gericht zijn op het mentale, zou wel eens ten koste kunnen gaan van zowel ons fysieke bewustzijn als van onze totale gezondheid.



Naar ons inzicht is er momenteel een algehele fysieke, energetische en psychische uitputtingsslag gaande, waarvan we natuurlijk hopen dat dit zich weer gaat keren.

De kerkelijke moraal

De oorsprong van de puur mentale ontwikkeling ligt waarschijnlijk in onze patriarchale cultuur, waarin het christendom zo'n belangrijke plaats innam en her en der nog inneemt. Vanuit de christelijke kerk stamt de vrij algemene visie dat de geest belangrijker is dan het lichaam.

Harmonie tussen lichaam en geest kan ons inziens alleen ontstaan als de onderlinge afhankelijkheid van elkaar erkend wordt.

Gelukkig kan iedereen zich altijd weer losmaken van welk geprogrammeerd verleden dan ook.

De innerlijke benadering van je lichaam

Spierspanning om gevoelens weg te houden uit het bewustzijn

De meesten van ons houden minder aangename gevoelens graag weg uit het bewustzijn. Spierspanning is dé methode hiervoor.

Gaan we de gespannen spieren ontspannen, dan kunnen deze minder prettige gevoelens tevoorschijn komen als onrust, misselijkheid, pijn, vermoeidheid, kou, hitte, duizeligheid – als lichamelijke gevoelens dus.

Het is niet nodig om precies te weten wat de oorspronkelijke emotie was die zich in de spierspanning heeft vastgezet. Meestal is het voldoende om met een ontspannen zachte blik in het minder aangename *fysieke* gevoel aanwezig te blijven; dit aanwezig-zijn zorgt ervoor dat je vrijer gaat ademen – en de adembeweging zorgt op haar beurt voor energie en doorstroming. En een stromende rivier wordt vanzelf schoner.

Emoties uiten en emoties voelen

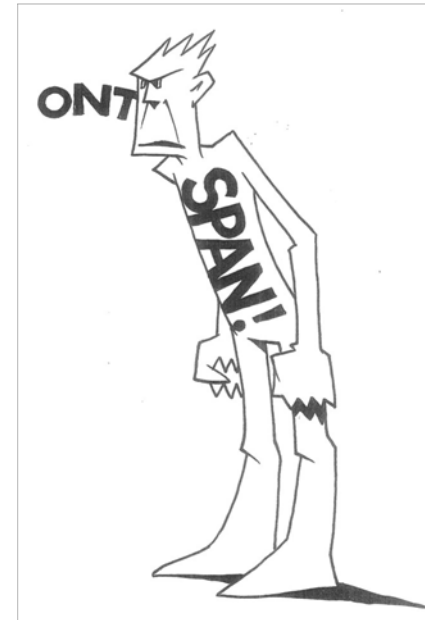
Het uiten van emoties is iets anders dan het doorvoelen van emoties. Erbij blijven met je zachte aandacht, met een glimlach, geeft dikwijls de uiteindelijke heling. Het uiten van de emotie geeft even “lucht”, maar lost de innerlijke pijn van onze ervaring in de diepte dikwijls niet op.

De innerlijke glimlach

Kun je een zachte blik creëren?

Wanneer je je liefdevol voelt, of vertederd, dankbaar of blij,
dan kom je in een bepaalde sfeer.
Dat begint bij de ogen;
de ogen ontspannen zich dan en worden zacht,
het hele gezicht ontspant zich.
En je glimlach komt als vanzelf tevoorschijn.

Dit is de sfeer van waaruit je binnen in jezelf op onderzoek gaat. Je bent nu uit je wilskracht, uit je denken en ook uit je moeten – je laat gebeuren. Er ontstaat ruimte voor verandering in jezelf.



De innerlijke glimlach

W E L O
 E LD Z
 G E
 C MET JE E
 O EIGEN I
 M LIJF T
 M A
 U C
 N I

*"Nothing is so strong as gentleness.
 Nothing is so gentle as real strength!"*
 St. Franciscus

Zacht zijn voor je lichaam is dus essentieel om naar boven te kunnen laten komen wat er allemaal in je gebeurt. Dit vraagt best moed, maar ook acceptatie van alles wat er in het voel-bewustzijn naar boven komt.

Vergelijk het met een warme vriend of vriendin, die tijdens een diepgaand gesprek echt naar je luistert en je begrijpt. Op dat moment vertel je meer dan je normaal zou doen, laat je meer van jezelf zien en krijg je ook de nodige inzichten, alleen maar doordat er naar je geluisterd wordt, de ander hoeft niet eens wat te zeggen.

Bezig gaan met de materie

Elke “houding” kan altijd weer worden losgelaten

Bestaat er een exact juiste houding – een houding waarin het lichaam optimaal functioneert? En zo ja, hebben we het dan over een houding die je vast kunt houden als je die eenmaal gevonden hebt?

In onze optiek bestaat er geen juiste houding, wel een lichaam van waaruit je gemakkelijk en flexibel bewegen kunt. In wisselwerking met de omgeving zoekt het lichaam steeds naar mogelijkheden om zo optimaal mogelijk te functioneren. Aangezien alles om ons heen in voortdurende verandering is, hebben we de mogelijkheid gekregen om elk moment met iedere verandering mee te bewegen – open voor alles wat we kunnen gebruiken en los te laten wat we niet langer nodig hebben.

In dit boek leer je geen specifieke houding ontwikkelen

Denise spreekt eigenlijk nooit over “houding”; voor haar is dat een woord wat verstarring oproept, zoals een militaire houding verstarring laat zien. In plaats van het woord houding, zou zij liever spreken van ’n “dans om een evenwicht”. Alles wat verstart en vastgezet wordt, neigt naar dood. Leven is flexibel, alert en beweeglijk.

Houding als dans om een evenwicht

We gaan er van uit dat iedereen graag een gezond gelukkig lichaam wil hebben, waarmee gemakkelijk bewogen kan worden.

Wat hebben we daarvoor nodig?

met:

Bewust “zijn” in je lichaam,
ook in de rugkant, ook diep in het bekken, ook in je voetzolen

ontspannen spieren
nulpunt
en een bewust open skelet.





Voor de ene persoon is dit alles veel makkelijker bereikbaar dan voor een ander. Wanneer je een chronisch probleem hebt waar je veel fysiek ongemak van ondervindt, zal het meer tijd kosten om de spieren die hiermee te maken hebben, te ontspannen en de gewrichten te openen. Maar... je hebt wel weer meer motivatie dan de persoon die geen klachten heeft. De ervaring leert, dat er heel wat te bereiken valt met deze manier van bewegen. Denise heeft veel fysieke beperkingen zien verdwijnen en veel klachten zien verminderen.

Wat gebeurt er eigenlijk?

Heb je wel eens gezien of gelezen hoe Chinese vechters getraind worden? De film Karate Kid is een leuk voorbeeld. Uren, dagen, weken, maanden moest hij met een grote blokkwast de schuttingen schilderen, op en neer, andere hand, heen en weer, twee kwasten – tien uur per dag. Tot hij er bij neerviel, maar... hij viel niet neer. Hij zette door. Zijn lichaam leerde hoe de bewegingen op zo'n manier te doen dat hij door kon gaan met schilderen.

Eenzelfde proces kunnen ook “duur”lopers ondervinden, of lange-afstand fietsers. Er ontstaat iets bijzonders als een specifieke, zich steeds herhalende beweging – ondanks extreme moeheid – toch doorgezet wordt. Er vindt dan een overgang plaats naar een ander systeem, een systeem dat geen energie kost, maar juist energie genereert.

Echter, ook als je de overgang kent naar die andere manier van bewegen – het plotseling “vanzelf” gaan op de fiets bijvoorbeeld – dan wil dat nog niet zeggen dat je dit eveneens in alle andere delen van je leven toe kunt passen, ook als je gewoon loopt of afwast.

Deze andere vorm van bewegen is waar dit boek over gaat: Wát is dat andere systeem en hoe kunnen we dat waarmaken in ons eigen lichaam.

De tijdrovende bezigheid van jarenlang tien uur per dag Chinese Qi-training met een leraar die deze manier beheerst, zal geen westerling meer aantrekkelijk vinden. We hopen dat met *GevoelsBewust Bewegen* een toegankelijker manier wordt aangereikt.

Valkuil blijft, dat de kennis in het hoofd blijft hangen, en dat iemand deze principes van hoofd naar hoofd door gaat geven, zonder het zich eerst lichamelijk eigen te maken.

Bezig zijn met de materie

De oefeningen in dit boek zijn er om de theorie handen en voeten te geven, en jou de mogelijkheid te bieden een en ander uit te proberen. Ook al doe je de oefening misschien niet helemaal zoals bedoeld, de winst is, dat je – met zachte blik – steeds meer “voelt” van wat er in je gebeurt. Je geeft liefdevolle aandacht aan jezelf en opent daarmee nieuwe mogelijkheden.

Voel-bewustzijn groeit

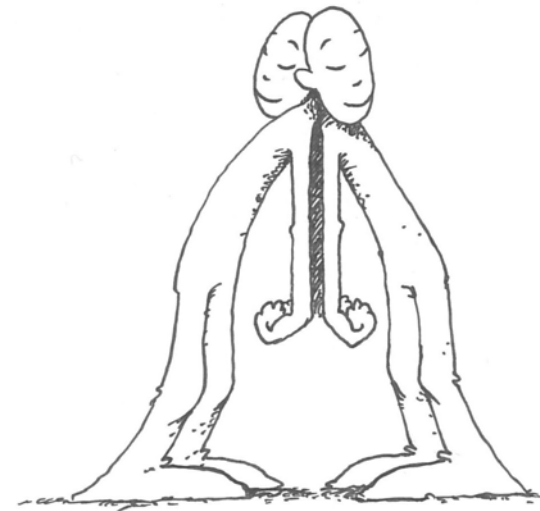
Lang niet iedereen heeft voel-bewustzijn ontwikkeld. Iemand die fysiek kan voelen kan de huid voelen als huid, de spieren als spieren, de botten als botten. Verschillend dus. Omdat we zo vervreemd zijn van het puur lichamelijke, is dit helemaal niet zo eenvoudig meer. Maar... voel-bewustzijn groeit en zal steeds verder verfijnen. Mooi als je het de ruimte kunt geven. Zo bezig zijnd zul je steeds beter het onderscheid kunnen maken tussen dat wat je “weet”, “visualiseert”, of werkelijk in je lichaam “voelt”.

Oefenen met een maatje

Bij een aantal oefeningen heb je een partner nodig; iemand die je helpt. Daarbij is het de kunst om de ander langzaam sterker te maken in het onderdeel dat je samen oefent – een andere vorm van “sparren”. Het maatje zorgt altijd voor een veilige bedding; dat wil zeggen:

Hij of zij heeft een zachte blik,
komt van diep uit het bekken;
raakt de ander met ontspannen handen aan;
zit zelf gemakkelijk
en blijft steeds rustig doorademen.

Als je goed voor jezelf zorgt als “actief” maatje, is het voor de ander makkelijker om te ontspannen en steeds te blijven voelen wat er fysiek gebeurt.



Verbinding maken met de aarde _____

Wat is eigenlijk aarden?

Als we het hebben over “aarden”, dan gaat het er ons om of het lichaam deel kan worden van het grote lichaam dat “aarde” heet. De uitwisseling, de dialoog van ons lichaam met moeder aarde, willen we liefst ongestoord zijn gang laten gaan.

Aarden en voelen is feitelijk hetzelfde

Emoties die we niet volledig hebben kunnen verwerken, zetten zich – zoals we al eerder gezien hebben – ergens in ons lichaam in spierspanning vast. Deze spierspanning gaat nu een blokkade vormen tussen onszelf en de aarde. “Aarden”, in de zin van deze blokkade tussen ons en de aarde loslaten, lukt het beste als we durven voelen wat er fysiek speelt. Nu kunnen we óók de kracht van de aarde weer in onszelf toelaten.

Iets heel anders is... aarden als visualisatie

Wanneer je goed beelden kunt scheppen en bijvoorbeeld makkelijk een lange staart visualiseert om te aarden, doe je feitelijk iets anders. Je doet iets op een hoger trillingsniveau – en zal dan wellicht ook dat hogere trillingsniveau aarden. Dat is echter niet wat we hier bedoelen. In het meer fysieke aarden, is het de idee dat je het skelet voelt en alle mogelijke spierspanning er omheen, los gaat laten.

Met de voeten in de aarde

Vanuit je skelet verbind je je met de aarde. Als je staat, zinkt je lichaamsge wicht via het skelet in je voeten; je voetzolen vormen hierbij de verbinding van je skelet met de aarde. We gaan nu als eerste onze voetzolen aanpakken en kijken of we het doelbewustzijn er in kunnen versterken.



De voeten bewust maken

Kun je zo zitten dat je je voeten lekker vast kunt houden?
Sokken uit is handig.

Met je handen en soms specifieker met je vingertoppen,
ga je nu de huid, de spiertjes etc.,
over de botjes van je voet bewegen.
Aan de onderkant zowel als aan de bovenkant,
de teentjes rondom,
en het dikke hielbot...

Alvorens je de andere voet pakt, zet je beide voeten even op de vloer om de verschillen te voelen. Naarmate je er meer tijd aan besteedt, zul je merken dat je veel-bewustzijn zich ontwikkelt.

9 punten van de voet

Nu gaan we naar de voetzool. Deze heeft negen duidelijke contactpunten met de vloer:

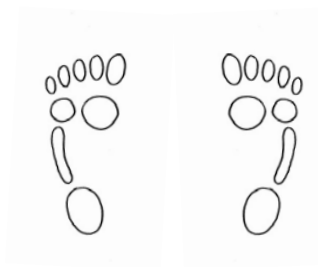
Daar waar de vijf tenen de vloer raken (5)
de ballen achter grote en kleine teen (2)
de “lijn” waar de buitenkant van de voetzool de grond raakt (1)
en de hiel (1).

Hoe zorg je er nu voor, dat je de verbinding van deze 9 punten met de vloer echt gaat voelen? Er zijn veel manieren voor, dit is er eentje:

De voetzool met de aarde verbinden

Vijf tenen...
Je staat op je blote voeten,
en trekt de onderkant van alle tenen samen over de vloer.
De hiel blijft daarbij op de grond.
Voel je nu duidelijker de onderkant van al je teentjes?

De voeten bewust maken



De voeten bewust maken... vervolg



Ballen van de voet en hiel...

Met je aandacht naar de bal achter de grote teen
doe je net alsof je een sigarettenpeuk uitdrukt
– al draaiend over de vloer.

Dan doe je hetzelfde met het balletje achter de kleine teen
en ook de onderkant van de hiel draai je stevig de vloer in.

Buitenrand van de voetzool...

Als laatste kun je met de zij-onderkant van je voetzool
over de vloer wrijven, om deze goed te voelen.

Als je nu beide voeten ongeveer op heupbreedte op de vloer zet,
voel je dan verschil tussen de ene en de andere voet?

En tussen het ene en het andere been?

Kun je alle 9 punten van die voet goed voelen?

En hoe is het met je andere voet?

Wanneer alle twee je voetzolen meer voelbare aanwezigheid hebben... is
het leuk om uit te vinden hoe je op zo'n manier kunt staan dat alle negen
punten steeds min of meer in verbinding zijn met de aarde. Misschien niet
alleen nú, maar ook als je ergens staat te wachten.

Bewegen over de voetzolen



Bewegen over de voetzolen

Stel je eens voor dat je ergens staat te wachten
kun je nu steeds de verbinding met de aarde blijven voelen
via de 18 punten van je beide voetzolen,
ook als je lichtjes beweegt?
En voel je ook op welke voetpunten je gewicht de meeste druk geeft?

Kijk eens of je op zo'n moment je gewicht
over alle punten kunt verplaatsen
– naar voren, naar achteren, zijwaarts,
langzaam lemniscaten draaiend alle kanten op
ook van de ene voet naar de andere,
terwijl je steeds op alle 18 punten contact blijft voelen met de aarde.

Niets doen...
is ook heel belangrijk.
Wat gebeurt er nu?
Soms kun je voelen,
dat er een soort aanzuigende kracht in de voetzolen ontstaat,
die de energie van de aarde opzuigt.

Stel, dat je het contact met je voetzolen kwijtraakt, dan kan het zijn, dat de beweging niet bij je voetzolen begint, maar bij je hoofd. Bij een beweging die bovenin begint, zul je het contact met de ondergrond verliezen.

Aarden van de spieren

Spierspanning en aarden gaan niet zo goed samen

Waarom is het eigenlijk belangrijk dat we onze spieren kunnen ontspannen? De spieren waar we het hier over hebben zijn de spieren waarmee we het skelet bewegen. Willen we bijvoorbeeld onze arm buigen, dan spant de spier aan de binnenzijde van de elleboog (de buiger) en ontspant de spier aan de buitenkant (de strekker). Dit zijn de spieren van de bovenarm, die met pezen hechten aan de botten van de onderarm.

De spieren waarmee we het skelet bewegen, lopen dus over gewrichten en bij overmatige spanning trekken ze de beide botten van een gewricht(je) teveel naar elkaar toe. De gewrichtsvlakken van de botten kunnen hierdoor tegen elkaar schuren en er ontstaat slijtage (artrose). Zijn de spieren meer ontspannen, dan is er meer ruimte in het gewricht en kan de gewrichtsvloeistof beter circuleren.

Extreme fysieke training en lichamelijke arbeid kan een spierspanning te weeg brengen die 's avonds niet meer tot ontspanning komt. Verder creëert ook fysieke pijn spierspanning – naast emotionele, wat we al gezien hebben. Mogelijke afvalstoffen blijven nu in het lichaam vastzitten. Hierdoor wordt zowel de doorbloeding in dat deel van het lichaam bemoeilijkt als de aarding. Dit maakt genezing van zo'n gebied niet eenvoudiger.

Bewegen over de voetzolen... vervolg



Schudden van de jas



Schudden van de jas

Alles rondom het skelet vormt de “jas” van het geraamte: huid, spieren, pezen, etc. We gaan deze jas zoveel mogelijk schudden, opdat de weefsels hun spanning loslaten en het skelet steeds beter voelbaar wordt.

Al schuddend proberen we de verschillende weefsels te gaan herkennen: de huid los van de spieren, de spieren los van het skelet. Naarmate je langer schudt, wordt dit makkelijker en duidelijker.

Je staat lekker
en schudt jezelf
als een hond die de waterdruppels uit zijn vacht schudt.

Als je nu je ene been schudt,
lukt het je dan om de spieren los te voelen van de botten?
Gaat het ook goed bij je andere been?

Pak je billen vast
en voel al schuddend of ze ontspannen zijn.
Dieper in jezelf kun je misschien voelen
dat er ruimte komt tussen je bilspieren en je bekkenbot.

Leg je handen losjes op je buik
en laat je buik je handen schudden.
Kun je ook hier je huid en de spieren daar vlak onder, waarnemen?
Schudden ook de darmen lekker mee?

Voel je de huid een beetje schuiven over de ribben
als je schudt met je handen op de ribbenkast?

Je armen – ééntje tegelijk of samen – kun je uitschudden
boven de aarde
en ook hier zullen de spieren loskomen van de botten.

Voel eens met je vingertoppen
of je de huid over je schedel kunt bewegen.

Hoe voelt je lichaam nu?

De spieren spannen en ontspannen rond de botten

Misschien heb je gemerkt dat het voor jou niet zo makkelijk was om je spieren helemaal te ontspannen; de volgende oefening kan daarbij helpen.

Het is een bekend fenomeen, dat als je een spier maximaal spant, en dan plótseling ontspant, dit de meest diepe ontspanning tot gevolg heeft. Dus niet rustig aan ontspannen, maar in een mini-seconde. Belangrijk tijdens het aanspannen is overigens, dat je uitademt!

Na elke spanning-ontspanning voel je hoe het voor je is om in dit lichaamsdeel ontspannen te zijn. Neem de tijd hiervoor. Voel je jezelf uitdijen? Groter worden? Iedereen ervaart het anders.

Een zachte glimlach en gewoon dóór blijven ademen zal je bij deze oefening helpen.

Je ligt op je rug met iets onder je knieën – een opgerolde deken, of een dik kussen.
Kijk of je benen los en ontspannen zijn en voel of je behaaglijk ligt.

Lukt het je nu om met de spieren van je linker arm de botten van deze arm te omvatten?

Dat betekent dat je dóór moet spannen. En dóór... maar zónder dat de linker arm van stand verandert.
Je maakt dus geen vuist, tilt de arm niet van de vloer, en duwt hem ook niet in de vloer.

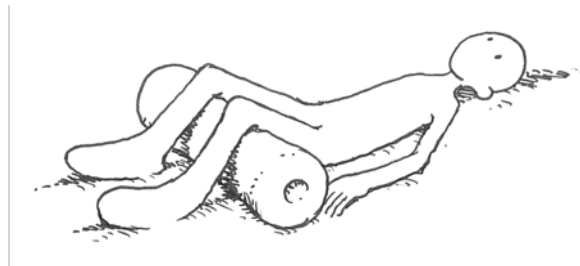
En nu plótseling loslaten. Wat voel je?
Laat jezelf in het gevoel uitdijen voordat je nogmaals aanspant.
Neem de tijd hiervoor.

Het is goed om minstens drie keer hetzelfde lichaamsdeel te spannen-ontspannen.
Dan de andere arm.

Linker been – en het rechter...

De bekkenbodem span je aan,
door de anus in te trekken naar het schaambeen toe.

De spieren spannen en ontspannen





Nu ga je proberen de bilspieren tegen het bekkenbot aan te spannen,
van buiten naar binnen dus,
en tegelijkertijd trek je je buik extreem in
naar de binnenzijde van het bekkenbot.
Op deze manier omvat je het hele bekkenbot.
Probeer gaandeweg of je ook de zijkanten van het bekken
mee kunt pakken.

De ruggengraat kun je proberen om binnenin jezelf te omvatten.
Aanspannen, aanspannen... en dan ineens ontspannen en uitdijen...
Als dit niet zo goed lukt, probeer dan eens om
je hoofd tegelijkertijd op te tillen
en van binnenuit naar beneden te duwen
... met een zachte blik.
Je kunt nu goed voelen hoe je spieren je halswervels omvatten.
Ditzelfde gevoel van spanning-ontspanning
kun je ook bij borst- en lendenwervels ervaren.

De ribben kun je goed samentrekken en tegelijk uitzetten;
je voelt dan ook spanning rondom je schouderbladen komen.

De kiezen op elkaar klemmen, voel de spanning ervan...
Voel ook de ontspanning heerlijk terugstromen in de kaken
waarbij de tong zacht de mondholte vult.

Je neus kun je strak optrekken... en weer loslaten,
Je wangen kunnen omhoog... en ontspannen...
Je ogen dichtknijpen...
een rimpel tussen je wenkbrauwen trekken...
en ten slotte je wenkbrauwen naar je haargrens bewegen.
Steeds weer alles plotseling ontspannen, uitdijen in het gevoel
en navoelen.

Hoe is het nu als je in één keer tracht om
alle spieren rond het hele skelet tegelijkertijd te spannen...
om vervolgens alles los te laten.
Dij er in uit... laat alles vervloeien.....geniet.....

Aarden van het skelet

Je skelet heeft een lagere trilling dan je spieren. De meeste mensen vinden het niet makkelijk om het skelet te voelen. Het is namelijk alleen mogelijk, als de spieren rondom de botten ontspannen zijn. Voor iedereen is dit te leren. Uiteindelijk kun je het skelet als geheel, én alle botten en bot-verbindingen (gewrichten) afzonderlijk voelen.

Waarom is dit zo belangrijk? We willen graag elke beweging vanuit het skelet gaan beginnen. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je geen spieren gebruikt wanneer je beweegt, maar door je skelet als uitgangspunt te nemen als je *begint* te bewegen, gebruik je niet méér spierspanning, dan nodig is om een bepaalde beweging te maken.

Doordringen tot diep in de botten

We gaan eerst met een glimlach de botten van het skelet wakker kloppen, zodat alle botten zich “gezien” voelen. De hand of vuist waarmee je klopt, laat je daarbij ontspannen vallen op de huid. Je voelt de hand of vuist dan tot in het bot doordringen.

Heiligbeen...

Onderaan de ruggengraat vormt het heiligbeen
de koningin van de botten;
is het heiligbeen wakker, dan ontwaakt het skelet.
Met wrijven, trommelen en kloppen, maak je haar bewust.

Bekken...

Je begint bij de linker kant van het bekken
en laat je losse vuisten vallen
op de voor- en achterkant van het bekkenbot.
Lukt het om je vuisten in het bekkenbot te voelen doordringen?

Benen en voeten...

Na het heupgewricht lekker geklopt te hebben
ga je verder met het linker been,
dat je zowel aan binnen als buitenkant klopt,
en aan voor- en achterkant.

Doordringen tot diep in de botten



Doordringen tot diep in de botten... vervolg



Misschien vinden je voetbotjes het prettiger
als je ze met een losse open handpalm bewerkt.

Voordat je het andere gedeelte van je bekken en je been uitgebreid gaat be-
kloppen, voel je eerst weer even het verschil tussen je linker en je rechter
kant.

Armen en handen...

Kun je de botten van je linker arm voelen
als je ze met een losse vuist klopt?

En de botjes van je hand?

Voel je dat je andere arm ook geklopt wil worden?

Ribben, borstbeen en sleutelbeenderen...

Ook deze sla je met één of twee open handpalmen,
maar voor sommige mensen voelt het prettiger
dit met losse vuisten of met je vingertoppen te doen.

Aangezichtsbeenderen en schedel...

Met losse vingertoppen klopt je nu kaken, tanden en kiezen,
jukbeenderen, slapen en voorhoofdsbeen,
om ten slotte de hele schedel te kloppen.

Schouderbladen en ruggengraat...

De achterkant is makkelijker voelbaar
als je een maatje hebt die de rug beklopt.

Ben je zonder maatje,

dan kun je misschien met je bovenrug
tegen een deur of muur “bumpen”

waarbij je je bekken tegen de muur laat rusten;
dit, om ribben en schouderbladen meer voelbaar te maken.

Met de knokkels van je linker en je rechter vuist
kun je de lendenwervels kloppen.

Welke van je botten heeft nu meer bewustzijn gekregen? Ook interessant is,
welke botten je nauwelijks voelt. Hoe is dat bijvoorbeeld bij je wervels?

Naar áchteren toe loslaten

Als je denkt aan lekker ontspannen zitten of staan, zullen veel mensen een beetje inzakken; de schouders en ruggengraat vallen dan naar voren en de borstkast zakt in. Wat er nu fysiek gebeurt, is, dat de banden van je rug aan de achterkant van je wervelkolom een “passieve rekking” krijgen en dat de ruimte tussen de wervels (tussenwervelschijven) aan de voorkant samenge-drukt wordt.

Ontspannen is veel meer ontspannen als je juist langs de rugkant van het skelet alle spanningen laat afvloeien – langs de schedel en de halswervels, de ribben en de ruggengraat, langs het bekken en de zitbenen, steeds verder naar beneden via de beenbotten de aarde in. “Denk” de huid en de spieren in plooiën naar beneden, alles los.

Als je nu gaat schudden, probeer je om dit steeds te blijven doen.

Trampoline schudden

Naar beneden loslaten ... de aarde “duwt” je terug

Al schuddend kun je de aarde gaan ervaren als een trampoline die jou steeds terugduwt, iets minder spectaculair alleen. Doordat je het doek van de trampoline steeds induwt, komen de botten van je skelet in beweging, zeker ook bij het terugveren. De aarde “duwt” dan als het ware het hele skelet vanaf de voetbeentjes terug omhoog.

Hoe meer ontspannen de weefsels rondom het skelet zijn, hoe beter je de bewegingen in je geraamte kunt volgen.

Kijk of je zo kunt staan, dat je gewicht gelijkelijk verdeeld is over beide voetzolen.

Voel je de botjes van je voeten nog?

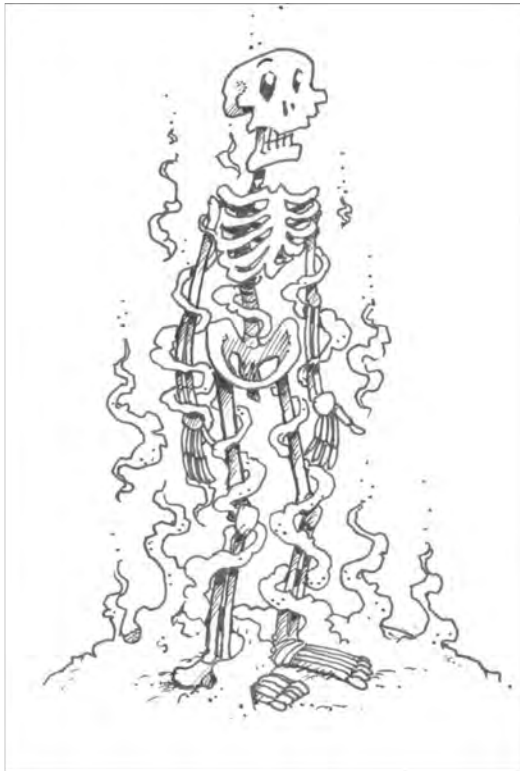
Bij ieder afzetten met je voeten
(die wel op de vloer blijven staan)
“duw” je dus naar beneden vanuit je skelet
alsof je een trampoline naar beneden duwt
en ontdek je dat de aarde je “terugduwt”, je botten in
als je ontspannen blijft.



Trampoline schudden



Trampoline schudden... vervolg



Pas na een tijdje schudden,
ga je voelen dat de terugverende beweging zich door het skelet heen
naar boven toe verplaatst.

Als je je handen op de bovenrand van je bekken legt,
voel je dan hoe het bekken beweegt,
en dat dit vanuit de voeten gebeurt?

Wanneer je de handen vlak op het heiligbeen legt
kun je misschien gewaar worden dat er minimale beweging is
tussen heiligbeen en bekkenvleugels
en ook dat het staartbeen diep binnenin je bewegen kan.

Met je vingers op de lendenwervels
voel je de beweging van de wervels hier.
Wanneer je je handen aan de achterkant iets hoger plaatst
op de onderste ribben, de vingers weer op de ruggengraat,
dan voel je hoe de beweging vanuit de aarde door je skelet heen,
tot in de borstkast doorgaat.

Aan de zijkanten van de ribbenkast
kun je de beweging in de ribben voelen komen.

Met de handen op het borstbeen en de ribben
voel je de beweging van de aarde
door het bekken, de wervels en de ribben omhoog komen.
Leg je handen nu op de sleutelbenen
om de beweging nog weer hoger te voelen komen.

Is de beweging ook voelbaar als je
de vingertoppen op je halswervels, kaken of slapen legt?

Kijk je ook liefdevol naar waar je géén beweging voelt?
Dit zijn plekken waar je waarschijnlijk spierspanning hebt.
Kun je dat voelen? Zonder oordeel?

Is je skelet nu meer aanwezig? Meer bewust?

Liggend aarden in je skelet

Gaan liggen is niet het allermakkelijkste wat er bestaat. De meeste mensen hebben zelfs instructie nodig om zó te gaan liggen dat ze hun rug niet belasten. We doen een poging...

Gaan liggen – en opstaan

Wanneer je op de grond of je bed zit
ga je rustig met opgetrokken knieën op je zij liggen.
Met behulp van je arm, rol je nu vanuit deze zijlig,
met opgetrokken knieën (foetus-positie)
je hele lijf om naar ruglig. Knieën blijven op de borst.
Dus, niet eerst je benen en onderrug draaien,
maar het lichaam als geheel.
(Wanneer je eerst je benen draait en dan pas je bovenlichaam,
of andersom, dan komt er teveel frictie in de wervels.)

Je wipt nu het bekken iets op met je handen in je knieholtes
waardoor je hele rug contact maakt met de grond of je bed.
Eén voor één beweeg je vervolgens je voeten naar de vloer,
de knieën blijven hierbij gebogen.

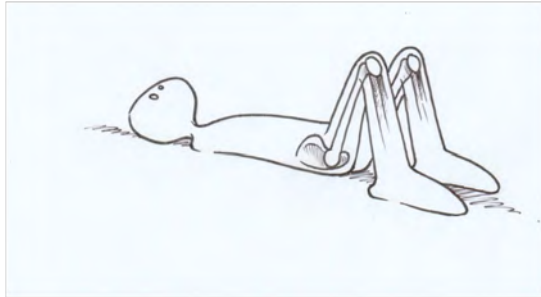
Het bovenstaande lijkt heel eenvoudig, maar, de meeste mensen zullen toch zo gaan liggen dat de rug hol trekt doordat het bekken kantelt.

Lukte het jou, om je bekken ontspannen te laten liggen
en je voeten één voor één op de grond te zetten teon je dit deed?
Dit lukt alleen als je de beweging vanuit het heupgewricht maakt
en niet vanuit het bekken.

In deze lig-houding kun je diep in jezelf ontspannen en mogelijk de stress van de dag loslaten. Heel goed dus, om na een lange werkdag gewoon even te gaan liggen op de vloer als die niet te koud is. Anders pak je een matje of een deken – een bank is vaak te schuin of te zacht. Een minuut of tien is een goed begin, langer is natuurlijk ook prima. Het vaak gestreste zenuwstelsel kan nu op aangename wijze ontspannen.

Gaan liggen – en opstaan

Ontspannen in de constructieve rustpositie...



Kun je je ogen dicht laten vallen,
dat wil zeggen, gewoon niet langer open houden?
Voel eens of je zo prettig ligt.

Wat gebeurt er als je je been- en heupspieren ontspant?
Vallen je knieën nu naar elkaar toe of uit elkaar?

Zoek eens met je voeten over de vloer schuivend
welke plek de meeste ontspanning geeft in benen en bekken...
En wat vind je een prettige plek voor je armen?

Ontspannen in de constructieve rustpositie...

Laat jezelf dragen door de vloer.

Kun je voelen hoe de inhoud van je buik in je bekken rust?
de longen en het hart in de ribbenkast tot ontspanning komen?
hoe de hersenen in je schedel rusten, de ogen in hun kassen...
en hoe de tong – ontspannen – de hele mond vult?

Merk je op,
dat het gewicht van je bovenbenen in je heupkommen verdwijnt?
en het gewicht van je onderbenen via je voeten in de vloer zinkt?

Voel je al je wervels bewegen doordat je ademhaalt?
En je ribben?

Door deze totale ontspanning
krijgen je tussenwervelschijven meer ruimte
en begint de wervelkolom zich te verlengen.
Kun je dit ook toelaten?

Als je met je hoofd op een dun kussentje ligt, dan kun je de bovenkant van
het kussentje in de lengte van je lichaam iets naar boven trekken en voel je
misschien dat je daadwerkelijk langer geworden bent.

Nulpunt

Het nulpunt is een “zijns”plek diep in ons lichaam, en niet makkelijk met woorden te omschrijven. Wel kunnen we bij benadering het gevoel, de plek en het effect van het nulpunt weergeven.

Wat brengt het nulpunt ons?

Het nulpunt geeft ons balans en fysieke aanwezigheid op een diep niveau. Onder alle omstandigheden blijven we dan ook dicht bij onszelf.

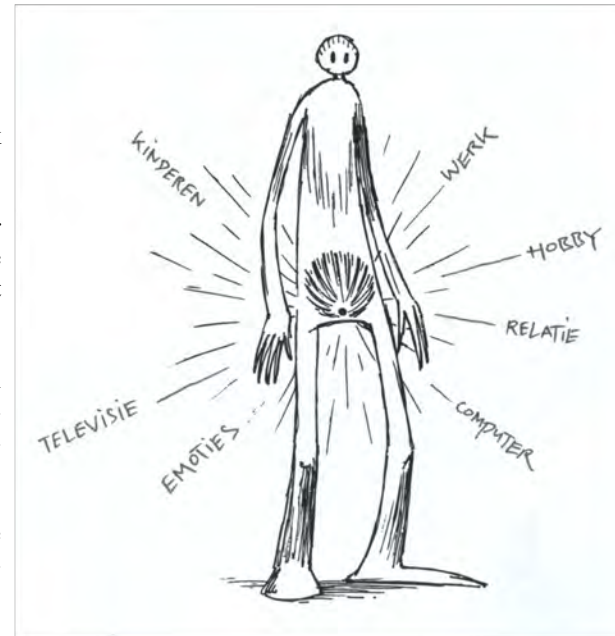
Vanuit het nulpunt je skelet ervaren, gaat veel gemakkelijker – je zult ook merken dat je de gewrichten makkelijker kunt “openen”.

Als iets je emotioneel raakt, voel je het fysieker en het is ook eenvoudiger om helder krijgen waar het om gaat bij jou zelf en de ander. Mogelijke spanning die een “conflict” teweeg bracht, kan nu afgevoerd worden in het nulpunt.

Vanuit het nulpunt kunnen we de verbinding handhaven met elk onderdeel van ons leven. Ook al ben je druk bezig met iets of ergens door gefascineerd, je verliest jezelf er niet in. Je blijft ruimte houden voor alles en iedereen om je heen.

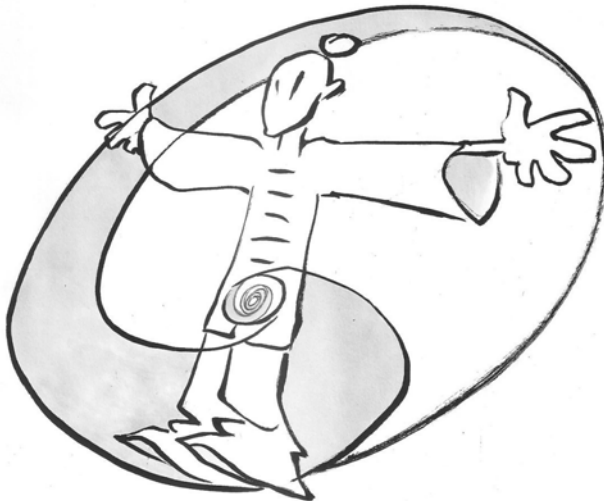
Het nulpunt zelf geeft ook energie; het is een soort doorgangspiek naar alle energie die er is. Dit klinkt merkwaardig, maar dat zul je hopelijk gaan ervaren. We kunnen ons voor deze energie openstellen of afsluiten.

Wanneer twee tegenstellingen samengevoegd worden, komt er een derde kracht te voorschijn. Maak je bijvoorbeeld je lichaam extreem zwaar, maar denkt het tegelijkertijd heel licht, dan kom je in de omarming van iets nieuws. De kracht die je voelt in je lichaam als je twee tegenstellingen samenbrengt, is dezelfde kracht als die je voelt, wanneer je in het nulpunt bent. Wij noemen dat “de derde kracht” – een neutrale energie.



Een woordendans...

Het nulpunt is een plek in het lichaam
waarin alles in potentie aanwezig is,
zowel het één als het ander is er.
Het is er leeg en vol, licht en zwaar.
Het is tegelijkertijd groot en klein.
Links en rechts komen er samen, boven en onder,
bewust en niet-bewust.
Hier is stilte in de beweging en beweging in de stilte.



Het is een punt waar alles samenkomt en waar vanuit alles ontstaat.
Diep in het bekken bevindt het zich,
daar waar yin en yang samenkomen.

Langs welke weg je er ook naartoe gaat, je komt er niet...
De kunst is om er te "zijn".

Als je er bent, ben je totaal in het hier-en-nu,
daar waar verleden en toekomst samenkomen.
Je bent bij jezelf, rationeel noch emotioneel.
Je bent er mens, open tussen aarde en hemel.

Het nulpunt is de kracht waarmee je hier op aarde komt, een zachte, neutrale oer-kracht. Als baby kende je hem. Een gezonde baby heeft knuistjes die zó sterk zijn, dat het hele lichaampje er aan opgetrokken kan worden.

"Zijn" in het nulpunt

Als je in het nulpunt bent, heb je aanwezigheid, je "bent" er.
Je hoeft geen gelijk te hebben, maar ook geen ongelijk.
Met de ander is er een dialoog, geen discussie.

Lichamelijk ben je krachtig en zacht.
Soepel en beweeglijk, alert en ontspannen.
Er is rust in je beweging
en beweging in de rust.

Wáár in het lichaam?

Als je een verticale lijn trekt vanuit je middenkruin recht naar beneden, door je bekkenbodem heen, en een horizontale lijn vanuit de dijbeenkoppen of vanuit beide trochanters (bovenste punt), dan bevindt het nulpunt zich op het snijpunt van deze beide lijnen, maar de exacte plaats is bij iedereen iets verschillend. De precieze plek kun je in het begin alleen met een maatje voelen, die je laat ervaren wanneer je wel of niet in deze derde kracht bent.

Van buitenaf kun je er niet komen... “no way”

Fysiek worden en het denken loslaten, is de kunst. Je moet dus uit het hoofd de diepte van het bekken in – niet als visualisatie, maar gewoon aanwezig. Een andere uitdaging vormt de plek zelf: het nulpunt bevindt zich ook in het seksuele gebied, niet voor iedereen een even makkelijke plek om te “zijn”.

Ook om het nulpunt te kunnen ervaren moeten de spieren ontspannen zijn

Voor veel mensen is het niet makkelijk om zo diep in het lichaam te zijn, allereerst omdat de spieren moeten kunnen ontspannen. Hoe dieper je binnenin jezelf ontspannen kunt, des te krachtiger ben je in het nulpunt.

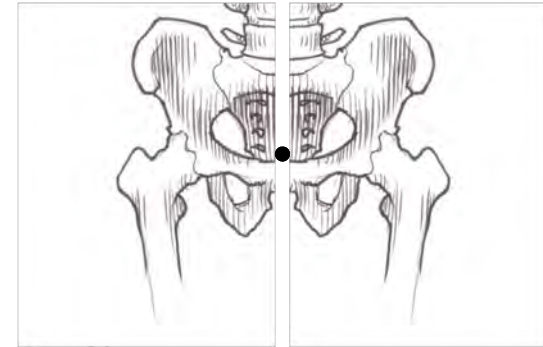
Laag in het bekken komen – liggend

Als je het nulpunt wilt gaan oefenen samen, is het prettig nog een vóroefeningetje te doen, die meer doorbloeding in het bekken geeft, om makkelijker in het nulpunt te zijn.

Het “babetje” is een heel eenvoudige:

Je ligt op je rug en tilt je benen en armen in de lucht.
Nu mag je wapperen en schudden, grinniken en trillen
heerlijk vanuit alle botten en botjes in je skelet.

Je schudt bijvoorbeeld eerst de voetbeenjes, dan de onderbeenbotten, etc. en voelt alle weefsels steeds losser rond de botten zwabberen.



Laag in het bekken komen – liggend

Laag in het bekken komen – liggend vervolg

Ervaar ook hoe de botten van bekken en rug over de vloer wiebelen en je darmen lekker los meebewegen in de bekkenkom.

Drie-in-één: het skelet is bewuster geworden, de spieren zijn meer ontspannen en het bekken is goed doorbloed.

Laag in het bekken komen als je zit

Laag in het bekken komen als je zit

Kun je zo met je zitbeentjes over de stoelzitting bewegen dat je het vel los voelt komen van het bot?
Ervóór, erachter, aan weerszijden, etc.

Je zou ook een hand kunnen leggen tussen zitbeen en stoelzitting en alle bewegingen die mogelijk zijn wat rustiger doen; wellicht voel je dan nog duidelijker het vel over de botten bewegen of vanuit je zitbenen de botjes van je handen.

De dualiteit en het nulpunt ontdekken

De dualiteit en het nulpunt ontdekken – met een maatje

Om zeker te weten dat je in je nulpunt bent heb je een partner nodig die je helpt. De ene persoon ligt op de rug – de ander legt de handen onder diens achterhoofd.

Dit kun je het beste als volgt doen:

Je rolt het hoofd van het liggende maatje naar zij,
brengt je ene hand vanuit de nek onder het achterhoofd van de ander,
tilt het een beetje op en schuift je andere hand er onder.
Nu laat het hoofd zich gemakkelijk en veilig iets oplichten,
en weer neerleggen.

Tussen de oefeningen door, kun je de verschillende ervaringen met elkaar bespreken, maar het is prettig voor de liggende persoon als het hoofd steeds in jouw handen kan blijven rusten.



1

Als eerste probeer je – als de ander je hoofd iets optilt – om dit “op de grond te houden”.

Doe dit niet lang, een seconde is genoeg voor jullie beiden om de spierspanning te kunnen voelen die dit teweeg brengt.

2

Vervolgens ontspan je het hoofd totaal in de licht wiegende bedding die de handen van de ander vormen.

Kun je als maatje het gewicht van het hoofd en de ontspanning van de nekspieren voelen?

3

Nu ga je je lichaam dusdanig ontspannen dat je loodzwaar wordt, en tegelijkertijd “denk” je je licht.

Het maatje tilt het hoofd weer op – wat gebeurt er?

4

Als laatste lig je ontspannen in je nulpunt; en tilt het maatje opnieuw het hoofd op – wat gebeurt er nu?

Het kan zijn dat je de derde en de vierde keer iets hebt ervaren van wat we “de derde kracht” noemen. Hoe voelt dat? Vind je het niet apart dat het hoofd, nu je in je nulpunt bent, zo zonder spierspanning nauwelijks te tillen is? Hoe voelt het voor de liggende persoon om in deze derde kracht te zijn? Kun je intern waarnemen dat je lichaam nu veel meer één geheel blijft? Voelt de ander dat ook?

De dualiteit van het tegelijk licht en zwaar zijn, creëert een onverbreekelijke eenheid – in jezelf en met het bestaan. De derde kracht, een totaal neutraal-zijn, kan zich nu doen voelen.

Spannen-ontspannen en het nulpunt – met een maatje

Nu gaan we eens kijken hoe het nulpunt werkt. Wat gebeurt er als je erg gespannen bent of juist totaal ontspant en de ander (of je werk of de maatschappij) wil je een bepaalde kant op “duwen”.

1

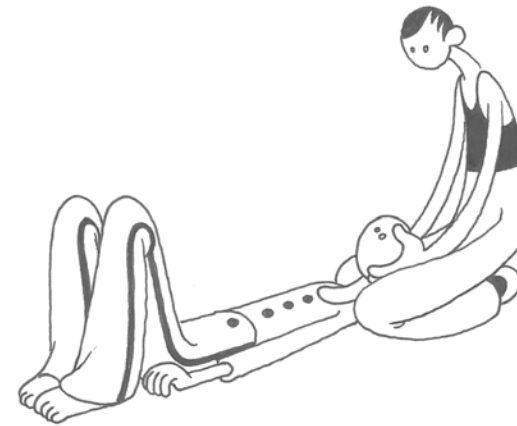
Zittend op een stoel of op de vloer, met de benen gekruist,

Laat je je totaal ontspannen aan alle kanten omduwen.

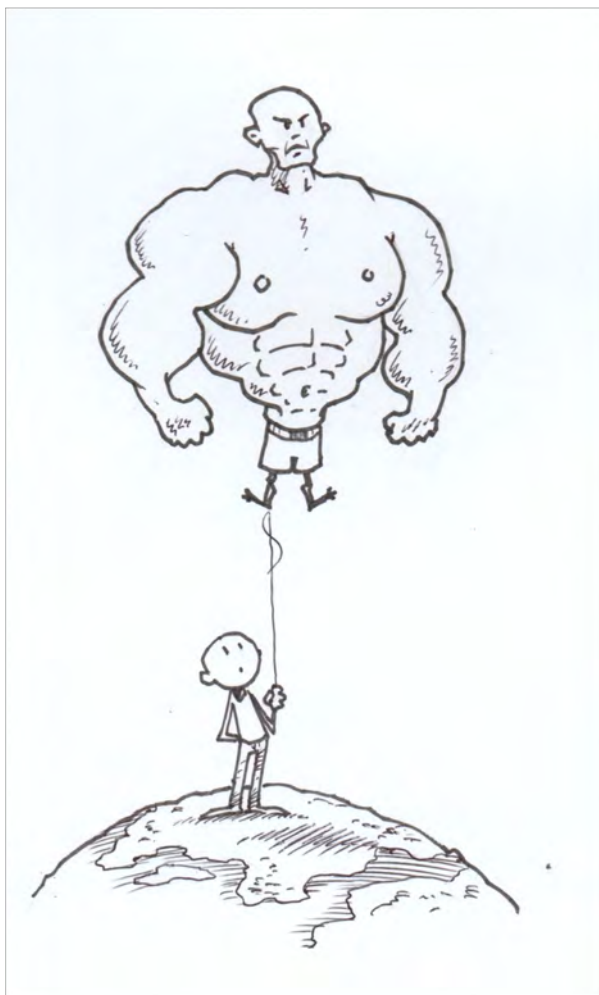
Je maatje vangt je op en is er op attent

dat ook hoofd en nek opgevangen worden.

Zwaar hè?



Spannen-ontspannen en het nulpunt



2

Nu ga je al je spieren tegelijk aanspannen,
zelfs die van je gezicht,
en laat je je opnieuw duwen en opvangen door je maatje.
Merk je hoe snel je van je sokkel valt?

We hebben nu kunnen voelen, hoe het is om geduwd te worden terwijl je gespannen bent en als je helemaal ontspant. Nu gaan we de *derde* kracht uitnodigen. De ander kan je helpen in het nulpunt te zijn, als deze niet schoksgewijs duwt. Kent hij of zij het nulpunt zelf al, dan helpt het jou als je maatje ook in het nulpunt zit.

Hoe rustiger en langduriger er dóórgeduwd kan worden, met zachte vermeerdering van kracht, hoe dieper je in het nulpunt zinkt.

Essentieel in dit proces is, dat je maatje aangeeft wanneer jij tegendruk geeft – dus niet in je nulpunt bent – ook al is dit heel subtiel.

3

Je zit in dezelfde positie
en bent nu totaal ontspannen in je nulpunt
Je maatje duwt tegen de zijkant van je bekken.
Langdurig, tot je voelt, “ik ben er nu helemaal”.
Ook je maatje zal dit ervaren.

Als het lukt kunnen de handen verplaatst worden
naar de zijkant van de ribben,
en zo steeds hoger tot en met de schouder.

Hoe meer kracht er zo rustig voortduwend kan worden ingezet, des te sterker zul je het nulpunt ervaren. Het is vanzelfsprekend dat je ook aan de andere zijkant en de rug geduwd kunt worden om het nulpunt te trainen. Behulpzaam is, als de ander je steeds aanmoedigt om te ontspannen.

Als je na de voorgaande oefeningen alle twee ontspannen – in je nulpunt – nog even navoelt, kun je dan ervaren dat je nu heel aanwezig bent?

En hoe zit het met je energie – voel je je fit, energiek, alert?

Als dit zo is, dan komt dat, omdat je nu een ontspanning hebt bereikt, mét energie.

In het dagelijks leven...

Stel je zit vanavond onderuit op de bank, dan kan het zijn dat, als je zo lekker hang-licht, het moeilijk is om in beweging te komen. Daar kun je uit concluderen dat je niet in het nulpunt bent, dat je ontspannen bent zonder energie. Dat wat je nog zou willen doen die avond, gebeurt niet omdat je in een soort futloze ontspanning bent gekomen.

Nu herinner je je het nulpunt – je “bent” er. Ervaar je meer aanwezigheid? Maakt dit het opstaan makkelijker? Kom je sneller in beweging?

Oefeningen doen... vanuit het nulpunt:

De voorgaande oefeningen, *Het schudden van de jas* (p. 32) en *Het schudden van het skelet* (p. 37), zou je nu ook eens kunnen doen vanuit het nulpunt. Voel je dat dit anders is?

Tram, bus of boot... en het nulpunt

Staand in de tram of de bus kun je het nulpunt goed oefenen. Zittend trouwens ook.

Emoties verdwijnen... in het nulpunt

Maar het nulpunt kent meer mogelijkheden: alle emoties kunnen erin verdwijnen. Probeer maar eens uit om je kwaadheid in het nulpunt te laten “weglopen”, boeiend hé?

Dus, je bent in het nulpunt, en er gebeurt iets waarvan je normaliter van slag zou raken. Nu gebeurt dat waarschijnlijk in mindere mate en handhaaf je ook meer overzicht. Je verliest jezelf er niet in.

Dialogoog of discussie... nulpunt-gevoelig?

Het vormt ook een uitdaging om uit het hoofd en in het nulpunt te zijn bij een moeilijk gesprek. Leuk om eens mee te experimenteren.

Merk je dat het gesprek een andere toon krijgt, dat je nu de ander niet hoeft te overtuigen van jouw gelijk? Zowel jij als de ander is “vrij”.

In het dagelijks leven...



Wanneer bén je er?

Wanneer je in het nulpunt bent, doemt je zachte blik vanzelf op. Je kunt het dus voelen aan de glimlach in je ogen, merkt het aan de ontspanning van je gezicht. Dieper in je lichaam wordt alles tegelijkertijd zachter en krachtiger. Je stem komt van dieper weg en is vaak ook lager van toon. Je bent nu dus zacht naar jezelf, moedig genoeg om te zien wat er bij jezelf schort en compassievol maar duidelijk naar de ander. Wees niet gefrustreerd als het niet gelijk lukt. Je hebt dan gewoon wat langer tijd nodig.

Buikgebied, Tantien, Hara — Het nulpunt en andere tradities

In het buikgebied bevindt zich onze oerbron van energie die de Chinezen Tantien noemen en de Japanners Hara. Wat is nu het verschil tussen Tantien en Nulpunt?

De Tantien of Hara is een groot gebied, zo'n beetje van middenrif tot bekkenbodem; het centrum ervan bevindt zich onder de navel.

Wanneer je echter vanuit je midden de diepte van de Tantien of Hara induikt, kom je op een "pulserende" plek waar yin en yang samenkomen.

Deze plek kan minimaal klein zijn, minder nog dan een punt, echter ook veel groter. Hier kan nieuwe energie geboren worden. Dit is "oorsprongs-energie", in de Tao ook wel vorgeboortelijke energie genoemd.

Je kunt je dus richten op en bewegen vanuit de Tantien of Hara, waar je eigen verzamelde energie zich bevindt, maar je kunt ook aanwezig zijn in je nulpunt, de doorgangsplek naar alle energie die er is. Als je van hieruit gaat functioneren, bewegen, denken, etc. — ben je altijd verbonden met het grote geheel.



Voel-bewustzijn

In de Westerse samenleving is het voel-bewustzijn drastisch verminderd, wat het *GevoelsBewust Bewegen* niet ten goede komt.

Niet alleen voor jezelf, maar ook als je met elkaar werkt, is het nodig dit te ontwikkelen. Je kunt, net als een blinde, de gevoelszenuwen op elke plek van je lichaam verfijnen.

Leren voelen is een proces waar de ene persoon getalenteerder in is dan de ander. Voor een ieder echter goed te ontwikkelen. We gaan het proces nu vervolgen – zowel bij het aanraken als bij het aangeraakt worden.

Wat kunnen we allemaal voelen?

Echt fysiek voelen, wil zeggen dat je niet alleen de huid, maar ook de onderliggende weefsels kunt voelen en van elkaar onderscheiden: de spieren los van de huid, de botten los van de spieren. We hebben daarvoor gevoelige zachte en aanwezige handen nodig. En natuurlijk je Innerlijke Glimlach.

Handen voelen het lichaam

Gevoelige en zachte handen zijn ontspannen

Je kunt bijvoorbeeld je hand eens heel ontspannen op je bovenbeen laten vallen. Als je je hand nu over je huid naar je knie sleept en verder, dan vormt je hand zich vanzelf naar de plaats waar die zich op dat moment bevindt.

Als je je hand ontspannen op een willekeurige voorwerp legt – een bal, of een prop of een kussen – dan vormt dat voorwerp je hand. Voel je hoe mooi dat gaat?

Je ontspannen handen kunnen heerlijk
over je hele lichaam slepen.
Hoe voelt dat?
Zou je lief dit ook lekker vinden?



Je gaat nu van buitenaf steeds dieper in jezelf voelen: van huid naar spieren naar botten toe. Je voelt vanuit je handen, dus van buiten komend, naar binnen toe, het lichaam in.

Probeer eens het volgende ...

Wrijf je handen lekker stevig (zachte blik!) en omvat je bovenbeen.

Voel je de huid ervan door je kleding heen?

Hoe voelt je huid? Warm, koud?

Probeer nu met zachte handen de onderhuidse spieren wat te bewegen over het bot.

Hoe voelen je spieren hier? Gespannen? Ontspannen?

Beweeg ze maar zacht een beetje rondom het bot van je bovenbeen.

Voel je het bot? Dat lukt alleen als de spieren hier ontspannen zijn.

Span je spieren maar eens en probeer in de diepte het bot te vinden.

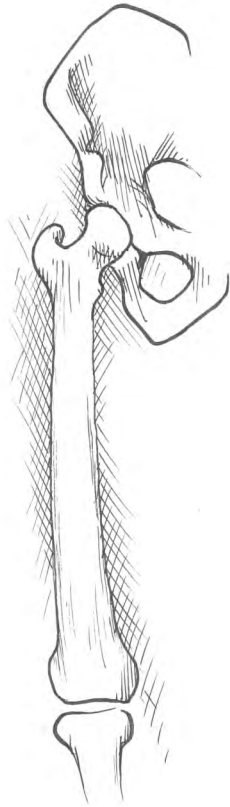
Niet te doen hé?

Als je je handen of vingers spant omdat je denkt dat je dan dieper kunt voelen, dan voel je maar een deel van het bot in de weefsels. Probeer nu eens uit hoe het is met totaal ontspannen handen. Waarschijnlijk voel je nu veel meer en komt er ook geen spanning in het aangeraakte deel.

Met een maatje...

Het voorgaande – de spieren los van het bot, het bot binnen de ontspannen spierweefsels ervaren – kun je dus goed bij jezelf voelen rond het bovenbeen. Ga je op onderzoek met een maatje, dan zul je merken dat het heerlijk is als overal huid en spierweefsels lekker los over de skeletvormen bewogen worden.

Als je jezelf of een ander aanraakt, voel je vanuit je vingers of je handpalm de ander. Word je aangeraakt, dan kun je de aanraker voelen vanuit je lichaam. Kun je de hand van de ander voelen vanuit je huid, je spieren, je botten?



Het lichaam voelt de handen

Als je jezelf aanraakt, zul je normaliter vanuit je handen jezelf voelen.

Nu gaan we het echter omdraaien: je voelt je hand(en) vanuit je lichaam, alsof een ander jou aanraakt. Natuurlijk is dit makkelijker te voelen als je ook daadwerkelijk met een ander werkt.

De uiteindelijke bedoeling is echter, dat je vanuit je lichaam (huid, spierweefsel, botten) je *eigen* handen kunt gaan voelen – dit, om het gevoelsbewustzijn van je lichaam te verdiepen.

Try-out

Leg je handen nog eens rond je bovenbeen.

Kun je vanuit de huid van je bovenbeen je handen voelen?

Hoe voelen ze?

Heb je prettige handen, raak je lekker aan?

Zijn je handen koel of koud, warm, hard of zacht?

Omvatten je handen echt?

Reik je uit naar je handen met het gevoelsbewustzijn van je been?

Tot hoe diep gaat dat gevoel?

Kun je vanuit de dikke jas van vet en spieren je handen voelen?

Nu ga je zacht met je handen de dikke jas van spieren, bindweefsels, vetweefsel, etc. rond het bovenbeenbot bewegen.

Als je hier heel rustig een tijdje mee doorgaat, kan het dijbeenbot dan door de omhulling van spieren en huid heen je handen voelen?
Gewoon af en toe proberen...

Als het je minder goed lukt om deze dingen gewaar te worden, dan kun je het beste eerst met een maatje oefenen. Misschien heb je een kind die dit leuk vindt. Kinderen zitten vaak beter in het gevoelsbewustzijn van het lichaam.



Voelen vanuit de botten



Voelen vanuit de botten

Er zijn delen van het skelet die makkelijker voelbaar zijn dan andere, gewoon, omdat ze meer aan de oppervlakte liggen. Als je op je rug op de vloer ligt, kun je bijvoorbeeld de achterkant van je schedel, een aantal ribben en wervels, je heiligbeen en je hielbotten, goed voelen.

Als je zit op een wat steviger stoel, kun je de zitbenen gewaarworden; ook een hand of een elleboog, of de knokkels van je vingers op de tafel.

In contact met de omgeving is zo best al veel van het skelet voelbaar.

Het idee is echter dat we het skelet uiteindelijk van binnenuit gaan ervaren, zonder omgevingscontact. We gaan eens kijken.

Als je de rug van je hand en onderarm losjes op de tafel legt, voel dan eens waar de tafel contact maakt met de botjes van je hand. Kijk hoe je kleine beweginkjes kunt maken over het tafelblad, op zo'n manier dat je het bot beweegt binnen de weefsels en je huid als het ware aan de tafel blijft kleven.

Ga lekker aan de gang met het bewegen van je skelet binnenin de weefsels op zo'n manier dat je het steeds meer gewaar kunt worden.

Misschien leg je je wang tegen de deur, of lig je op de grond je schedel te voelen...

Je kunt natuurlijk ook je hand op lastiger plekken leggen en met je skelet onder die hand bewegen.

Nóg een stapje verder is om je schedel of je wang op het kussen van je bed te bewegen, tegen een zachtere ondergrond dus.

Het gaat er om dat je contact maakt via de buitenwereld met een specifiek bot, en dat je vervolgens vanuit dit bot de buitenwereld gewaar wordt, in het laatste geval, de zachtheid van het kussen.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat je je hele skelet zonder contact met de omgeving, binnenin jezelf kunt voelen.

Het samenspel tussen botten en spieren

Iets over spieren

Elke spier bestaat uit een aantal onderdelen: een pees, een buik, en weer een pees. Pees-buik-pees zijn echter geen afzonderlijke delen. Door de hele buik van de spier heen lopen ook dunnere pezen (denk aan een taai biefstukje), die aan de uiteinden samenkomen en aan het skelet hechten.

In de buik van de spier vind je spierbundels met daarin spierspoeltjes. Deze spierspoeltjes kunnen samentrekken en uitrekken in een spiralende beweging. Een samengetrokken spier wordt, zoals we weten korter en dikker, een ontspannen spier is langer, een “verlengde” spier wordt nog langer.

Spieren kunnen dus 3 dingen:

aan-spannen
ont-spannen,
of ontspannen langer worden.

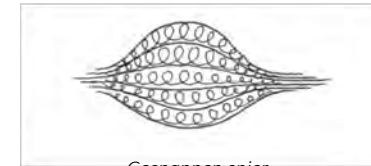
Dit laatste staat onder de hoede van het skelet en zal in dit hoofdstuk duidelijker worden. Het is namelijk zo, dat als we elke beweging in het skelet beginnen, onze spieren al heel anders gebruikt zullen worden.

Botten en spieren zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

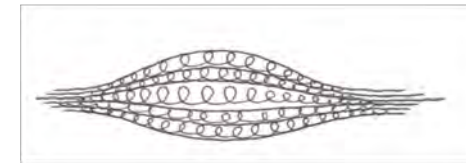
Een gewricht bestaat uit twee of meerdere botten, die bij elkaar gehouden worden door banden, spieren en pezen.

Hoe meer en hoe vaker je bepaalde spiergroepen spant, hoe hoger de basis spanning van deze spiergroep wordt en ook blijft en hoe dichter de botten van dat gewricht naar elkaar toe worden getrokken. Als deze gewrichtsbotten nu steeds te dicht tegen elkaar aan gewreven worden, kan de gewrichtsvloeistof minder goed circuleren en wordt het moeilijker om de afvalstoffen af te voeren.

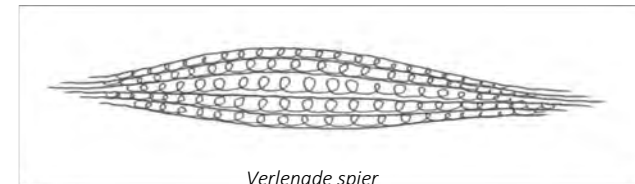
Slijtage en pijnlijke gewrichten kunnen hier, vooral op oudere leeftijd, het gevolg van zijn.



Gespannen spier



Ontspannen spier

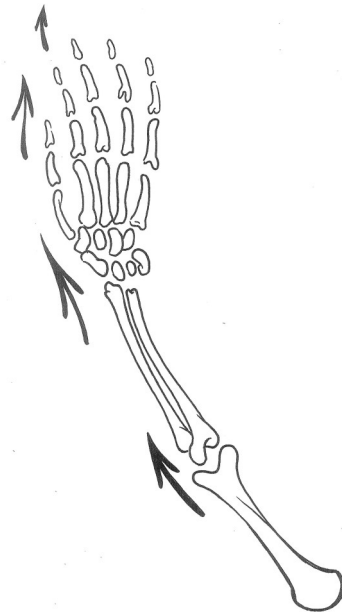


Verlengde spier

Hoe beweeg je met minimale spierspanning?

Vanzelfsprekend is het zo, dat spieren je gewrichten bewegen. Wanneer echter het skelet het beginpunt van elke beweging vormt, heb je minder spierspanning nodig om een specifieke beweging te maken. Normaliter bewegen we vanuit de spieren, maar je zult merken dat je veel gemakkelijker gaat bewegen wanneer je skelet uitgangspunt wordt. Het volgende oefeningetje kan het je laten ervaren.

Snelheid van beweging



Snelheid van beweging bereik je alleen als de spieren ontspannen zijn!

Zet je elleboog op de tafel of op de stoelleuning
en draai je hand zoals je normaal zou doen – vanuit je spieren –
naar je gezicht toe en van je gezicht weg, langzaam en snel.
Nu breng je je aandacht in de botten van je onderarm
en ontspan je de spieren zoveel mogelijk.
Als je nogmaals dezelfde beweging maakt,
maar nu vanuit de botten, langzaam en snel,
kun je dan verschil voelen met de manier waarop je daarnet bewoog?

Leuk om dit item ook met andere delen van je skelet uit te proberen.

De gewrichten openen laat zachte kracht doorstromen

We hebben gezien dat aangespannen spieren korter en dikker worden en de botten op elkaar drukken. We hebben echter de mogelijkheid om spieren te ontspannen en dan vanuit de botten de spieren langer te maken. Als we dat doen, kan er meer energie door de bindweefsels gaan stromen. En dit is precies waar we op uit zijn, want je krijgt nu enorm veel (zachte!) kracht. Dit kun je echter alleen bereiken als je bewustzijn hebt in de botten van je skelet. We gaan hier dan ook veel aandacht aan besteden, want het voelen van de botten ligt ver buiten het bewustzijn van de gemiddelde mens.

Met andere woorden, als je de botten van een gewricht uit elkaar beweegt, dus het gewricht open maakt, verlengen spieren, pezen en ander bindweefsels zich. Dit heeft een enorm effect op de energie die je door je lichaam voelt stromen. Wat gebeurt er nu precies?

Het uitschuiven van de botten

Helder moet zijn, dat als je een gewricht met spierspanning tracht te openen, je wel je best kunt doen, maar je trekt de botten van het gewricht juist meer naar elkaar toe; je sluit het gewricht dus eigenlijk. Je versterkt dan wel je spieren, maar er kan minder energie door de bindweefsels stromen. De spier houdt de energie in zichzelf vast, wordt korter en dikker en krijgt een hogere basis-spanning; dit is de tonus van een spier in rust. Een dergelijke hogere basis-spanning zorgt ervoor dat je constant de botten van je gewrichten meer naar elkaar toe trekt. Dit heeft op den duur consequenties.

In het polsgewricht...

Met je onderarm en hand ontspannen op een tafel,
plaats je wijsvinger en duim aan weerszijden van je andere pols.

Voel je wat er gebeurt
als je de spieren van onderarm en hand spant?
En als je weer loslaat?
Voel je hoe in het polsgewricht, de botten van onderarm en hand
naar elkaar toe bewegen als je spant?
En als je de spieren ontspant,
voel je het gewricht dan meer open gaan?

Nu iets heel nieuws:

Met de vingers nog altijd op het polsgewricht –
probeer je je hand uit je onderarm weg te “schuiven”
(denk aan een telescoop).
Doe het ook eens vanuit je nulpunt. Wat gebeurt er dan?

Het is onmogelijk, om met spierspanning een gewricht te openen!

Leg je ontspannen arm in een kromming op tafel – en probeer
om de botten van boven- en onderarm uit elkaar te bewegen.
Je arm handhaaft dezelfde positie;
aan de kromming van de elleboog hoeft niets te veranderen.

Het uitschuiven van de botten



Als je het ellebooggewricht op deze manier zacht uit elkaar beweegt
gaat er een enorme kracht doorheen stromen.
Vraag maar eens aan een iemand in de buurt
om tegen je onderarm aan te duwen.
Van binnen naar buiten of van buiten naar binnen...
Krijgt deze persoon jouw onderarm van zijn plek?

Kattenklauw

Nu gaan we proberen om alle gewrichten van je hand,
dus ook je vingerkootjes, te openen of uit te schuiven.
Deze “kattenklauw” kun je iets makkelijker maken
als je hand niet op de tafel ligt,
maar je de hele arm in een lichte kromming
in de open ruimte houdt.

Om je hand extra te kunnen ontspannen,
kun je hem enkele keren op je been laten vallen
en even slepen, wat we eerder gedaan hebben.

Nu gaan we proberen de botjes van de hand uit te schuiven
in ontspannen toestand.
Dat wil zeggen, aan de houding van de hand verandert niets
maar als het een beetje lukt,
dan zul je merken dat hij sterk is.

Volg het skelet

Bij het openen van een gewricht, volg je altijd de houding van de botten ten opzichte van elkaar. Je volgt dus de richting van het skelet op dat moment. Dus, of een gewricht nu meer gestrekt of gebogen is, je volgt de “hoek” die dat gewricht op dat moment maakt.



Openen van een gewricht is eigenlijk uitschuiven

Net als bij een telescoop kun je dus ook de twee botten die een gewricht vormen, van elkaar wegschuiven, zodat spieren en bindweefsels op ontspannen wijze langer worden.

Met een meer ontwikkeld voel-bewustzijn (dit ontwikkel je als je hier meer mee bezig bent), kun je de botten binnenin “de jas” van spieren en bindweefsels voelen schuiven.

Kon je dat al een beetje voelen bij de vorige oefeningen?

De energiestroom door de bindweefsels

Onze energetische kracht wordt doorgegeven via bindweefsels die in het hele lichaam aanwezig zijn: in en rond spieren en pezen, het vlies rond botten en organen, het onderhuidse bindweefsel, etc. Door deze bindweefsels stroomt energie.

Hemel- en aardekrachten

In het complexe energetische systeem van het lichaam, vinden we onder andere een kanalenstelsel dat hemel- en aarde-energieën door laat stromen. Het lichaam voelt in zo’n staat van zijn aan als één geheel.

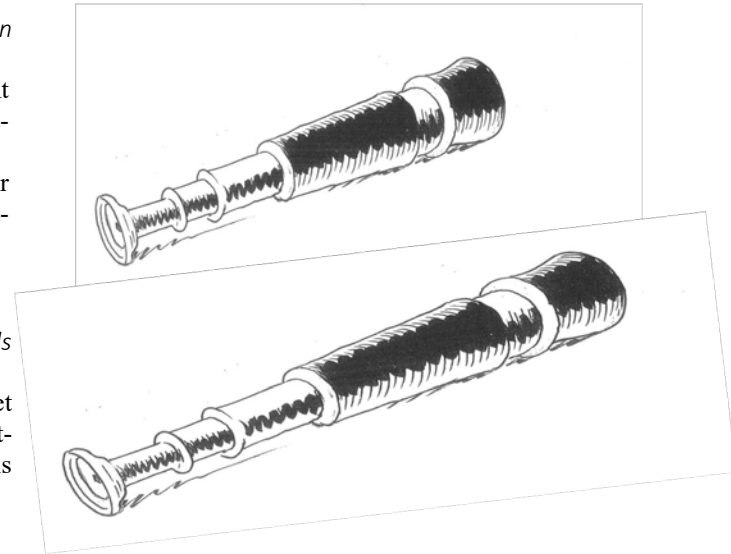
De aarde-energie die je nu ervaart is een puur fysieke kracht, dat wil zeggen, goed te gebruiken voor allerlei zwaar tilwerk, maar ook voor alledaagse fysieke bewegingen.

De hemel-energie (die feitelijk door de magnetische aarde aangetrokken wordt) heeft een veel lichtere kwaliteit. Openheid hiervoor kan je inspireren, ingeven geven, etc.

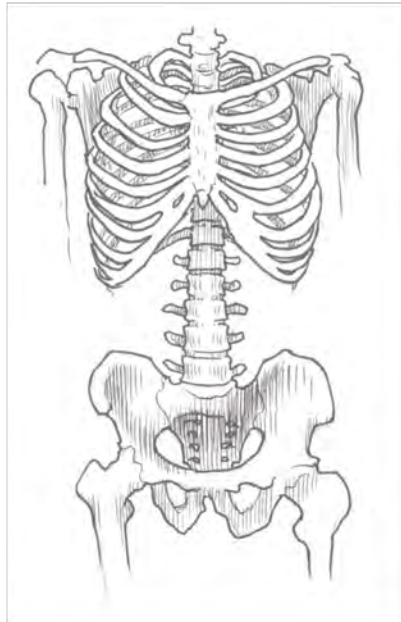
Meer stroom door uitschuiven

Wanneer we nu de ontspannen spieren uitschuiven, gaan deze krachten extra stromen.

Een gespannen spier houdt veel kracht vast, maar deze kracht stroomt niet en blokkeert de energiestroom door het lichaam. Een bodybuilder heeft dan ook vaak alleen de eigen kracht ter beschikking, en zal de kracht van de aarde veel moeilijker kunnen gebruiken.



Het skelet



Uit de Tau Teh Tsjing van Lau Zhe

*“De dertig spaken verenigen zich in de naaf.
Van de leegte hangt het gebruik van het wiel af.
Men kneedt leem tot vaten.
Van de leegte hangt het gebruik van het vat af.
Men hakt deuren en vensters uit om een huis te maken.
Van de leegte hangt het gebruik van het huis af.
Daarom: het ZIJN heeft zijn voordeel.
Maar van het NIET-ZIJN komt het nut.”*

Zo is het ook met het skelet. In het NIET-ZIJN biedt het ruimte aan de organen, zenuwen, bloedvaten, etc. en in het ZIJN biedt het aanhechtingmogelijkheden voor spieren, banden en pezen en geeft vorm aan het lichaam.

Zeven drijfveren om het skelet bewust te willen maken

Bewegen met minimale spierspanning

Met skelet-bewustzijn kunnen we makkelijker, soepeler en losser bewegen. Alleen als ons skelet redelijk bewust aanwezig is, zal ons dat lukken. Wanneer het skelet werkelijk het begin gaat vormen van elke beweging, en het nulpunt is onze vaste verblijfplaats, dan openen de gewrichten zich heel gemakkelijk. De spieren blijven ontspannen en kunnen dan uitschuiven, waardoor neutrale kracht door de bindweefsels kan stromen.

Open in alle richtingen

Wanneer je je bewust bent van je skelet en van daaruit de botten uit elkaar beweegt, schep je ruimte van binnenuit. De ontspannen spieren rekken als

de botten een beetje “uit elkaar schuiven”, dat is logisch. Je merkt dat je nu meer energie krijgt, en, in de iets “uitgerekte” bindweefsels kan die energie beter stromen.

Het gaat er om dat je in alle houdingen en bewegingen het skelet op natuurlijke wijze opent: horizontaal, verticaal en diagonaal – al naar gelang je van de ene positie naar de andere danst.

Gezonde mobiele gewrichten

Met skeletbewustzijn kunnen we de gewrichten openen, zodat de gewrichtsvloeistoffen beter kunnen circuleren, en de gewrichten zelf een grotere bewegingsmogelijkheid krijgen.

Om je gewrichten te kunnen openen, is het nodig dat je ze allemaal ervaart; dus ook die van de wervelkolom.

Blokkades in het skelet worden bewust

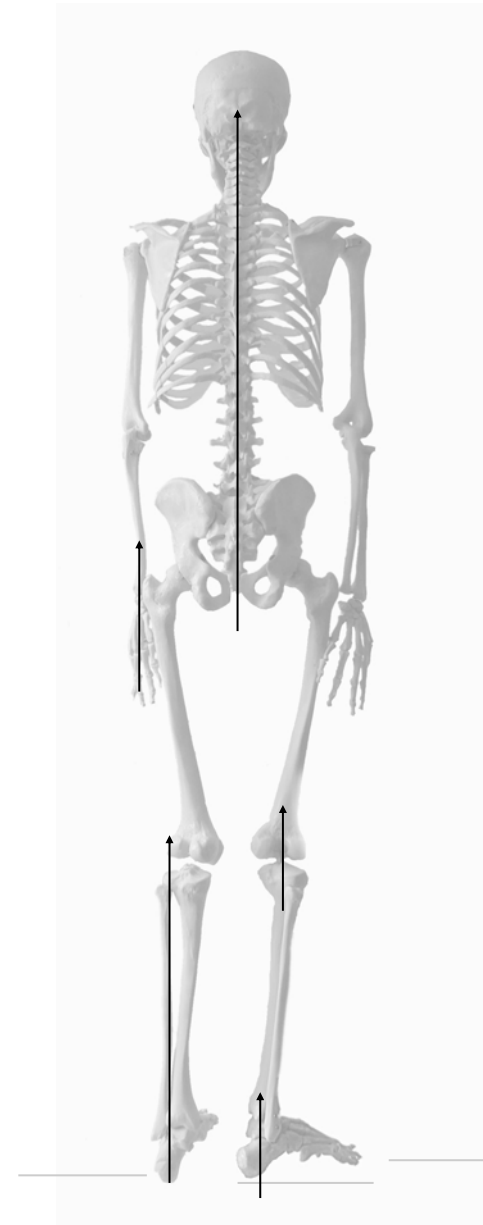
Verder hebben we skelet-bewustzijn nodig, willen we de blokkades in onze lichaamshouding, die met het skelet te maken hebben, kunnen voelen en oplossen. Dit gebeurt vanzelf wanneer we onze bewegingen in het skelet dóór laten lopen. Zie ook het hoofdstuk over blokkades.

Het skelet gaat kracht doorgeven

Als je je botten telescopeert – uitschuift – waardoor de gewrichten zich openen, voel je dus kracht door je skelet gaan. Stel dat je skelet geen blokkades heeft, dan zal deze kracht zich door het hele skelet verplaatsen. Wanneer deze kracht zich vanuit de aarde door de beenbotten omhoog stuwt, het bekken in, dan zal het bekken vanzelf een positie innemen die dóórstroming zo makkelijk mogelijk maakt.

Datzelfde gebeurt met lenden-, borst- en halswervels, zowel in de lengte als in breedte. De energie wil doorstromen – in welke richting dan ook. Wij helpen dit proces door ons skelet extra te openen.

Wanneer we minder blokkades in ons skelet hebben, worden we dus goede geleiders voor zowel hemel- als aarde-energieën. Dit ervaar je in jezelf als extra energie. Ben je in de natuur, dan wissel je ook veel makkelijker energie uit met bomen, planten, zee, etc.



We blijven in beweging

Als de kracht zich door het hele skelet kan verplaatsen, gaan de bewegingen natuurlijkerwijs in elkaar over. We hebben geen “houding” meer, geen verstarring. We staan niet meer stil; de ene lichaamsbeweging vloeit uit de andere voort – of dit nu een grote beweging is of een heel minuscule.

Het nulpunt is makkelijker vindbaar

Ook om het nulpunt te kunnen voelen is skeletbewustzijn van belang, omdat het binnenin je bekken ligt op de hoogte van de dijbeenkoppen.

Bot-bewustzijn – hoe doe je dat?

We hebben al gezien dat de spieren ontspannen moeten zijn om het bot te kunnen voelen en om kracht door te laten stromen. In contact met de buitenwereld (een tafel bijvoorbeeld, of een hand) heb je al iets van de botten kunnen voelen. De bedoeling is dat we zowel het skelet als geheel, als de botten waaruit het bestaat, binnen in onszelf gaan voelen, steeds een beetje beter. Verwacht niet dat je dit gelijk kunt; zie het als een deel van je ontwikkeling.

In een dikke jas...

De weefsels rondom het skelet kun je zien als een dikke jas, surfpak of wetsuit, waarbinnen het skelet beweegbaar is. Dus je stelt je voor dat het skelet binnenin het pak makkelijk kan bewegen.



Botje voor botje voelen – vanuit het nulpunt

Botje voor botje voelen – vanuit het nulpunt

Als je je linker hand ontspannen op je rechter onderarm legt, vormt de hand zich naar je arm.
Kijk nu eens, of je met je ontspannen hand, de omtrek van je rechter onderarm nog wat verder kunt omvatten.
Voel je ook de botjes van je hand en vingers bewegen binnen de spieren en weefsels van je hand?

Stel dat je knijpt met je hand rond de arm,
dan voel je alleen de spieren van de hand die knijpt,
maar geen botjes!

Kun je de onderarmbotten onder je hand voelen?
Merk je dat je deze botten beter voelt
als je je hand en je vingers geopend hebt als bij de “kattenklauw”.

Nu proberen we iets anders:

Kun je de onderarmbotten ook schuiven
binnen het omringende weefsel?
En... ook al omvat je maar een specifiek deel van je onderarmbotten,
kun je deze dan gaandeweg de oefening helemáál gaan voelen?
Dus je gevoelsgevoel door de twee botten van je onderarm
uitbreiden tot aan pols en elleboog?

Je hebt waarschijnlijk al gemerkt, dat je de botten van je arm veel beter kunt
voelen als je de omvattende linker hand vanuit het *nulpunt* hebt open ge-
maakt. Omgekeerd, kunnen de botten van je rechter arm, ook makkelijker je
linker hand voelen, als je hand vanuit het nulpunt “open” is in alle gewricht-
jes. Dat openmaken van je hand kan in iedere houding, en kun je ook in
iedere houding oefenen.

Op deze manier kun je het hele skelet aftasten,
bijvoorbeeld als je wakker ligt.
Terwijl je dit oefent kun je ook steeds omgekeerd voelen,
of de botten waar je nu zoveel bewustzijn in brengt,
je hand ook kunnen voelen.

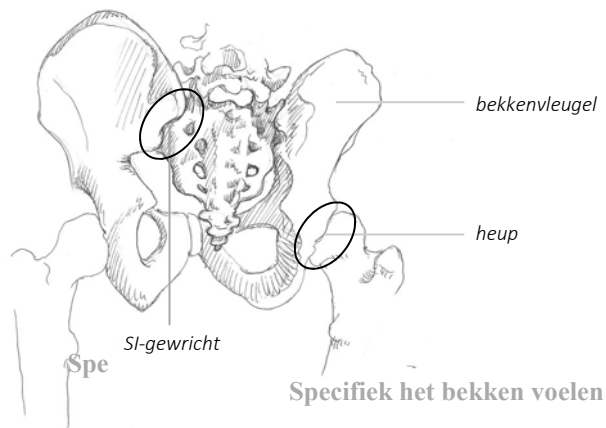
Ook dit is weer een heel proces, maar wel leuk om te doen, steeds een ander
deel van het skelet op deze manier van binnenuit waarnemen. Het voelen
van je totale skelet als je staat, ligt of zit, gaat hierna makkelijker.

De achterkant van het skelet – met een maatje

Voor de hele achterkant van je skelet – met name bekken, wervels, ribben
en schouderbladen – is een maatje bijna onontbeerlijk.



De achterkant van het skelet – met een maatje



Botbewustzijn in het bekken

Sommige botten zijn makkelijker te voelen dan andere; nu gaan we specifiek kijken naar best een lastig onderdeel van het skelet: het bekken.

Het heiligbeen, de bekkenvleugels, het schaambeentje en de zitbenen, vormen met elkaar het bekken. De heupgewrichten – of heupen – worden gevormd door de verbinding van bovenbeenbotten en bekken.

De heupen moet je niet verwarren met de bekkenvleugels die vaak zo genoemd worden. Een vrouw die haar kind op de “heup” draagt, is dan ook een anatomisch niet helemaal correcte uitdrukking. Het is belangrijk dat het verschil tussen heup en bekken duidelijk is.

Specifiek het bekken voelen

Een oefening die al wat bekender is...

Met je hand onder je zitbeen beweeg je zacht over je vingers.

Kun je achter je zitbeen zitten? Er middenop? En ook ervóór?

Voel je hoe groot het zitbeen is? Hoe de ronding loopt?

En hoe breed het is?

Kan het zitbeen de vingers voelen?

Er overheen rollen vanuit het zitbeen zelf?

Als je nu je hand weghaalt,
en je beweegt met je zitbenen over de stoelzitting,
voel je dan je bekken bewegen in de “jas” van alle weefsels
er omheen

of alleen tussen zitbeen en stoel?

Als dat zo is, blijf even ontspannen doorbewegen,
toddan het hele bekkenbot voelbaar is binnenin de jas.

Wie weet, voel je ook je bovenbeenbot meegaan?

Het belangrijkste hier is dat je leert om vanuit je skelet te bewegen,
binnenin de “jas”.

Zijn er ook nog andere bewegingen mogelijk,

zo zittend op je stoel, vanuit je skelet?
Lukt het je al om een zitbeen in de stoel uit te schuiven?
Laat je fantasie gaan, minimale bewegingen zijn voldoende,
maar steeds vanuit het skelet.
Voel daarbij ook wat het doet met het heupgewricht
en met het SI-gewricht, tussen bekken en wervelkolom.

Verder met ons bekken-onderzoek

Het is prettig de volgende oefeningen op de grond te doen, op een kleed of dunne mat.

Zittend op de vloer kun je met je vingers (“kattenklauw”)
de bovenkant van je schaambeen volgen.
Je “loopt” dan eerst langs de ene kant zijwaarts,
vervolgens langs de andere...
Dat gaat gemakkelijker als je iets voorover buigt.

Als je verder voelt langs de schuine zijkanten van het bekken
dan kom je bij de binnenranden van de bekkenvleugels.
Volg nu met je handen de bovenkant van je bekken (de kam);
echt moeilijk om te voelen waar hier het heiligbeen begint.

De onderkant van het schaambeen
kun je voelen overgaan in de zitbenen.
Lig-zittend op de vloer is dat het makkelijkst.

In de constructieve rustpositie

Nu gaan we eens kijken wat je allemaal kunt bewegen, liggend op de vloer,
de voeten op de grond, de knieën gebogen.
Belangrijk is, dat de steunpunten van je bekken op de vloer steeds dezelfde
blijven en dezelfde belasting blijven voelen. De bewegingen komen vanuit
het bekkenbot en zijn alleen voel- en zichtbaar binnen de weefsels.

Leg je platte handen, met de handpalm op de vloer
onder je heiligbeen

Verder met ons bekken-onderzoek



en maak rustige kleine beweginkjes naar links en naar rechts,
 en in de richting van de ruggengraat...
 Voel je hoeveel beweging er mogelijk is
 tussen je bekkenvleugels en het heiligbeen?
 Kun je ook (halve) draaiingen maken
 vanuit het bekkenbot over de vloer,
 en vanuit het heiligbeen?

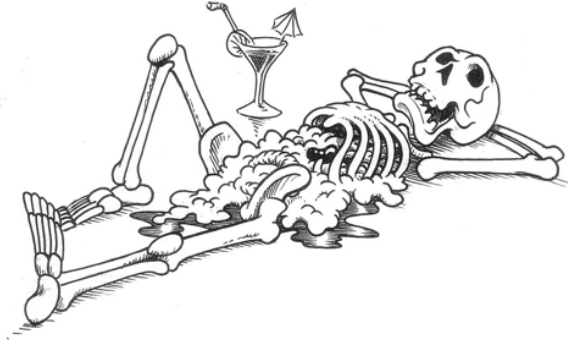
Dit is het SI-gewricht, het sacro-iliacale gewricht van de voorgaande blz.

Nu leg je je handen iets hoger,
 met de polsen onder de bekkenrand.
 Opnieuw maak je bewegingen met het bekkenbot.
 Wie weet kun je hier nu de overgang voelen van de bekkenrand
 naar het heiligbeen.

Leg je handen dan eens op de zijkanten van je bekken
 en beweeg zo, dat je vanuit je bekken je handen voelt.

Nu zonder handen...

Om een driedimensionaal gevoel van je bekken te krijgen,
 kun je ook gaan bewegen vanuit de "inhoud" van je bekken.
 Dus lekker ontspannen de inhoud van je bekken
 van boven naar beneden,
 van links naar rechts en diagonaal bewegen.
 Heel prettig voor je darmen, blaas en seksuele organen.
 Kun je de binnenkant van het bekkenbot gewaar worden?



Openen en verlengen van de ruggengraat

Openen en uitschuiven van de ruggengraat

De vervolgstap is de verbinding van bekken en ruggengraat, om te zien hoe we beide zó ten opzichte van elkaar kunnen laten bewegen, dat de hele ruggengraat zich kan openen.

Dat wil zeggen, dat de curves van de rug zich herstellen naar hun natuurlijke vorm. De meer extreme lordoses en kyfoses verdwijnen (de te holle onderruggen en te bolle bovenruggen).

Dit is iets wat door het openen van alle gewrichten vanzelf gebeurt.
We gaan het eerst liggend ervaren.
We liggen op onze rug met de voeten tegen de muur, op zo'n manier, dat bovenbenen en onderbenen een rechte hoek van plusminus 90° vormen.

Vanuit het nulpunt probeer je nu om boven- en onderbeenbotten in de richting van de muur te uit te schuiven.
Voel je ze een beetje door de "jas" heen schuiven zonder dat je benen zich meer strekken?

Eerst met een pompende beweging...

Als je met een ontspannen glimlach je beenbotten binnenin de jas schuift
– de bovenbeenbotten richting knie,
de onderbeenbotten richting muur –
en weer loslaat, uitschuift en weer loslaat,
dan merk je waarschijnlijk dat je huid en rugspieren blijven liggen terwijl je ruggengraat binnenin de weefsels schuift.
Maar dieper in jezelf kun je ook waarnemen dat je wervels steeds andere posities innemen.

Loslaten naar beneden langs het geraamte van de rug

In dit uitschuiven en ontspannen
laat je steeds alle weefsels langs de rug richting staartbeen los.

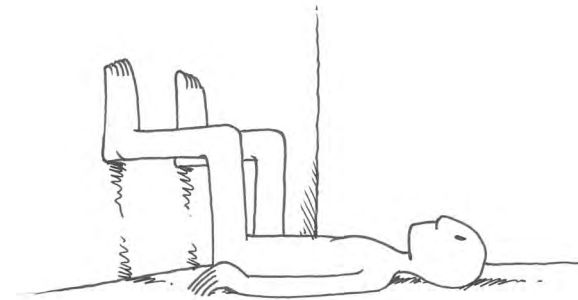
Dus:

de wervels openen naar boven, de weefsels laten los naar beneden,
heel specifiek langs het geraamte van je rug richting bekken.

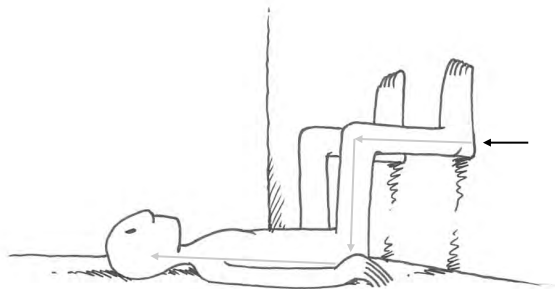
Bekken en ruggengraat zoeken verbinding

Wat er als eerste gebeurt – eigenlijk nog vóór dat je de beweging in de wervels gaat waarnemen – is, dat het bekken zich vanzelf kantelt.
Kun je dat voelen?

Openen en verlengen van de rug... vervolg



Openen en verlengen van de rug... vervolg



Deze bekkenkanteling maakt het mogelijk dat nu ook de lendenwervels geopend kunnen worden en vervolgens de borstwervels en de halswervels.

De rimpeling van kracht door je skelet laten lopen

We hebben nu steeds een ritmische beweging gemaakt van uitschuiven... ontspannen... uitschuiven... ontspannen... Uiteindelijk is de bedoeling dat je gewoon dóórgaat met uitschuiven, om de wervels steeds verder naar boven toe te kunnen openen. Je ademt rustig in en uit, in en uit... terwijl je doorgaat met uitschuiven, rustig en steady.

Eerst voel je alleen de lendenwervels, maar naarmate je meer gaat “uitschuiven”, zullen ook je borstwervels aangezet worden tot beweging en ten slotte ook je halswervels.

Realiseer je je dat de holling (lordose) in je lendenwervels vermindert, en de bolling (kyfose) in je borstwervels? Ook de positie van je schedel verandert.

Als je een tijdje doorgaat met het uitschuiven van je beenbotten, voel je steeds meer de elasticiteit van de weefsels rond het geraamte. Het hele skelet komt nu in een positie, waarin de blokkades gaandeweg verdwijnen en doorstroming mogelijk wordt.

Heel apart... je gaat naar beneden om het skelet naar boven toe te openen

De beweging gaat dus via je beenbotten naar de muur; maar deze keert zich om doordat je niet verder kunt dan de muur, en tóch blijft uitschuiven.

Allereerst komt nu het bekken in de juiste stand opdat de kracht zich voort kan zetten in het bottenstelsel de ruggengraat in – lendenwervels, borstwervels, halswervels... tot in de schedel.

Het voorgaande is een eenvoudige manier om de verbindingen tussen de wervels onderling en de verbinding wervelkolom-bekken, open te maken.

Verder naar boven, tussen schouderbladen en schouders door

Je blijft op bovenstaande manier liggen en uitschuiven,
maar verplaatst nu je aandacht naar je nekwervels en je hoofd.
Dus, de gewrichten van benen, bekken, heiligbeen en ruggengraat
openen zich beetje bij beetje, in verbinding met elkaar.
Merk je op, als je deze beweging blijft doen,
dat uiteindelijk ook je hoofd naar een andere “stand” beweegt?

Dit is een oefening die veel rug- en neklachten kan oplossen, als je hem lang achter elkaar doet, en ook vaak herhaalt. Met name belangrijk is dan, dat je langs de rugkant van het skelet parallel aan de vloer de spanning uit de weefsels loslaat in de richting van het bekken.
Met de weefsels bedoelen we: alles tussen skelet en vloer.

Navoelen, internaliseren en meenemen

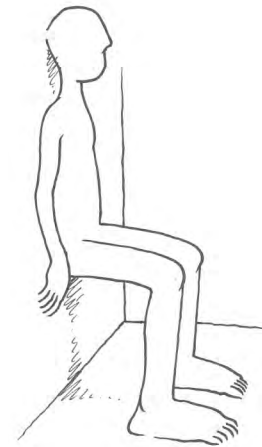
Rustig en ontspannen nagenietend
van het aanwezig-zijn in je skelet,
voel je de structuur van je geraamte op haar best.

Zou het je kunnen lukken om dit gevoel ook in andere houdingen mee te nemen?

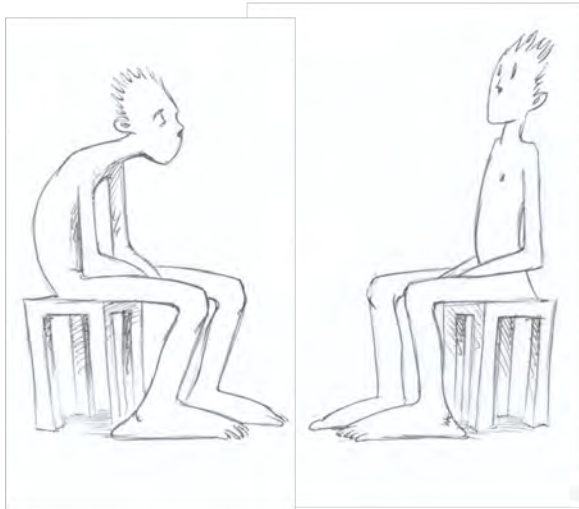
Stel het je eerst maar eens voor:
Je zit op de vloer en voelt de interne dans van je skelet,
dan op een stoel,
staand, lopend, iets doend wat je leuk vindt...

Als je dit gevoel op deze wijze kunt internaliseren, zul je steeds meer een open, aanwezig skelet ook in je dagbestaan ervaren.

Openen en verlengen van de rug... vervolg



Zitten



*Minder afhankelijk worden van je omgeving
– in dit geval van welk model stoel dan ook*

We hebben al een begin gemaakt met het ontspannen langs het skelet van je rug. Voel nog eens even bij jezelf, zo zittend, hoe je dat doet.

Heeft je lichaam het al een beetje door? Of trek je je rug hol, ga je misschien stijf rechtop zitten? De spieren van je rug zullen dan aanspannen en de wervels naar elkaar toe trekken.

Het kan ook zijn dat je in de banden van je rug gaat hangen met een kromme rug (wat gebeurt als je naar voren toe ontspant).

Wanneer je daarentegen langs de rugkant ontspant, dan aard je het skelet, de vaste structuur van je lichaam. De aarde heeft nu de mogelijkheid om te reageren in de vorm van een opwaarts gerichte beweging in de wervelkolom.

Liggen en zitten

In de oefening *Liggend met de voeten tegen de muur*, heb je al diep binnenin jezelf gevoeld wat er gebeurt in je skelet bij het uitschuiven van je beenbotten tegen de muur. In principe gebeurt er hetzelfde als je op een stoel zit, alleen mis je nu het houvast van de vloer aan je rug. Liggend voel je het skelet binnenin jezelf schuiven terwijl de huid en alle andere weefsels op de vloer blijven liggen. Zittend voel je het skelet eveneens schuiven, de positie van bekken en rug intern veranderen ten opzichte van elkaar, maar nu met je voeten op de vloer en je ruggengraat in het luchtledige. Dat vraagt al meer skelet-bewustzijn.

En opnieuw... loslaten langs de rug

Wanneer je nu de benen naar de vloer toe uitschuift, waardoor de wervelkolom zich naar boven toe opent, dan kun je tegelijkertijd de weefsels langs de achterkant van je geraamte naar beneden voelen glijden.

Bekken- en heupbeweging

Om te verduidelijken hoe zitten in elkaar zit, is het nodig om het verschil te voelen tussen bekken- en heupbeweging. Kijk of je thuis een rechte harde stoel hebt met een horizontale zitting. Check even of, als je zit, je bovenbenen plusminus horizontaal zijn.

Holletjes rond bolletjes en bolletjes in holletjes

Het heupgewricht kun je op meerdere manieren bewegen:

Allereerst kun je de bolletjes van de dijbeenbotten in de holletjes van het bekken bewegen, bijvoorbeeld als je zittend het bovenbeen omhoog doet. Je kunt echter ook de holletjes van het bekken rond de bolletjes van de dijbeenbotten bewegen. In dat geval beweeg je het bekken samen met je ruggengraat – als één geheel – in het heupgewricht naar voren of naar achteren (het holletje rond het bolletje).

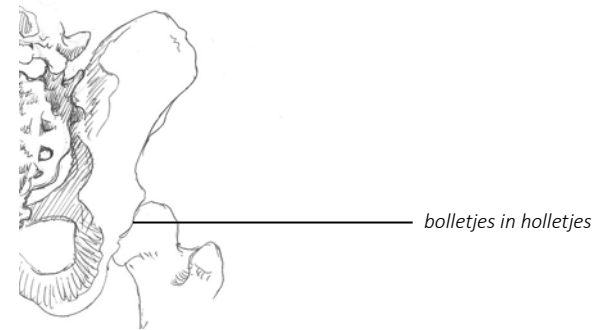
De bedoeling is *niet* dat je je bekken op zo'n manier kantelt, dat je ruggengraat hol trekt; of dat je de beweging begint vanuit je hoofd (met je neus naar voren) wat de rug bol maakt.

In het eerste geval (bij het holtrekken) zet je het begin – de inzet van de beweging – in je bekken, waardoor het kantelt. Dit kan heel subtiel zijn. Maar ook bij een subtiele kanteling trek je toch de lendenwervels samen. Dit is moeilijk in jezelf te voelen, maar wel belangrijk dat je het opmerkt. Je hele bewegingspatroon, de manier waarop de bewegingen in je skelet doorlopen, is afhankelijk van waar je de inzet van je beweging maakt.

Met een maatje?

Eigenlijk zou je het met een strak t-shirt aan eens met een maatje moeten bekijken. Eerst lekker overdreven met een holle rug naar voren komen, zittend op je stoel, en dan proberen het begin van de beweging *in* het heupgewricht te plaatsen.

Merk je op dat je lendenwervels niet hol hoeven te trekken als je je hele romp naar voren beweegt, ook niet een heel klein beetje?



In het tweede voorbeeld vormt je neus de aanzet van de beweging, wat je rug bol trekt. Dit is ook een veel voorkomend iets, omdat we gewend zijn de dingen vanuit het hoofd te doen.

Het is dus heel belangrijk waar je de beweging begint.

Het idee is, dat je van binnenuit opmerkt, hoe je “het geheel” van bekken en ruggengraat tegelijkertijd op ontspannen wijze naar voren beweegt. Aanwezig zijn in het nulpunt maakt dit makkelijker.

Wiegen in je heupgewricht

Wiegen in je heupgewricht

Hopelijk is het nu duidelijker geworden, hoe je zittend op de zitbenen, de holletjes rond de bolletjes van het heupgewricht kunt bewegen.

Als je rustig in je heupgewricht (holletjes rond bolletjes)
naar voren en naar achteren wiegt
– rug en bekken één ontspannen geheel –
voel je dan het vóór-, midden- en achtergedeelte van je zitbenen?
Wanneer je precies in het midden ervan zit, er bovenop?
Hoe ervaar je nu je rug en bekken?
Kan mogelijke spanning
mooi langs de rugkant van het geraamte wegvloeien?

Om de voeten nu eerst op de vloer goed voelbaar te maken, wat het zittend uitschuiven vergemakkelijkt, doen we een vóóroefeningetje.

Balletje voet

Wie weet heb je een klein balletje in huis, een stuiterballetje van ongeveer drie, vier cm. doorsnee. De meeste speelgoedwinkels hebben ze.

Met je hand op de stoelleuning of tegen de muur
– als je dat prettig vindt voor je evenwicht –
sta je met één blote voet op de grond en met de andere op het balletje.
Nu ga je rollend met het balletje je hele voetzool verkennen.
Als je dit vanuit het nulpunt doet, dan rolt het balletje niet weg.
Hoe voelt het als je je gewicht een beetje, of wat meer,
laat zinken in het balletje?



En hoe is het als je het been, waarvan de voet op het balletje staat uitschuift naar de vloer vanuit het nulpunt?

Zonder dat je jezelf teveel pijnigt
– je handhaaft een zachte blik naar binnen –
ga je nu op deze wijze je hele voetzool onderzoeken,
dus het been uitschuivend en openend.

Zoals altijd als je aan één kant gewerkt hebt, is het leuk om eerst beide voeten met elkaar te vergelijken, voordat je het skelet van je andere voet gaat onderzoeken.

Voel je dat je voet een ander contact krijgt met de vloer?
Is hij misschien van kleur veranderd? Groter geworden?
Compacter?
Merk je ook op dat de ene lichaamshelft
anders aanvoelt dan de andere?

Nu de voeten voelbaar zijn, lukt het ontspannen zitten vast beter.

Zittend de kracht door het skelet laten lopen

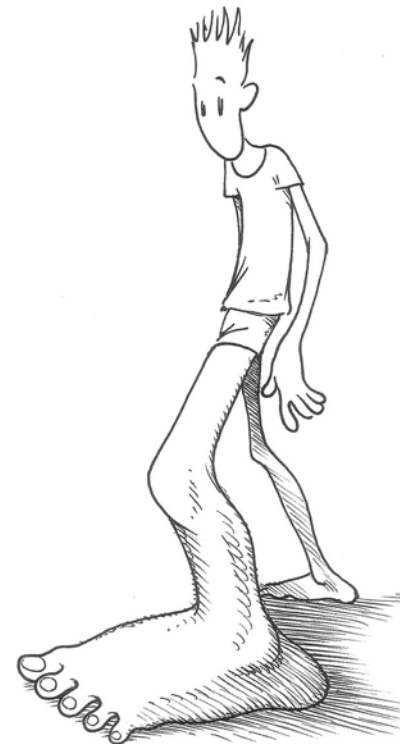
Nu gaan we eindelijk zitten. Het uitschuiven van de benen naar de vloer wat we hier doen, is makkelijker vanuit het nulpunt.

Zittend op het midden van de zitbenen, met ontspannen rug en bekken,
ga je vervolgens heel rustig je benen naar de vloer verlengen.
De beweging van de beenbotten binnen het zachte pak van weefsels,
gaat zich naarmate je meer verlengt, naar boven voortzetten.

Wat zou je hierbij allemaal kunnen voelen, van binnenuit?

Je voetbeentjes spreiden zich en schuiven een beetje uit,
worden bijna zuignappen op de vloer.
Dan opent het enkelgewricht zich
en loopt de beweging door naar het kniegewricht.

Balletje voet... vervolg



Voel je hoe er nu ook ruimte komt in de heupgewrichten?
Hoe je bekken een zodanige stand gaat innemen
dat de lendenwervels zich kunnen openen?
Kun je toelaten dat het skelet zich hierbij zelf corrigeert?

Als een slang uit de mand

Terwijl je zacht blijft uitschuiven naar beneden toe
kun je het openen van de wervelkolom verder naar boven volgen
tussen schouderbladen en schouders door...
totdat uiteindelijk ook de schedel vanzelf op zijn plaats komt.
Alles van het skelet kan zich openen in de uitschuivende beweging.

Nu, vanuit dit “extreem” geopende skelet
voel je de rekking van de weefsels aan de rugkant.
Zacht en bewust laat je deze langs de rug los naar beneden.
Je kunt nu een alerte openheid in het hele skelet ervaren.
Hoe voelt dat?

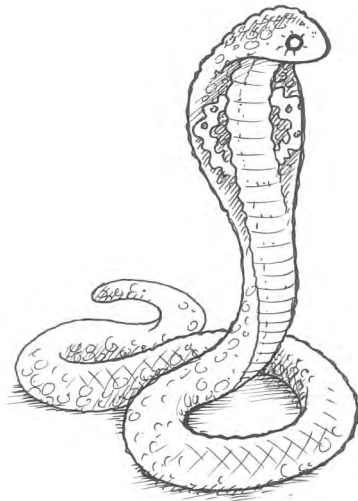
Dan gebeurt er iets wonderlijks...
als je even wacht, en blijft voelen, met al je aandacht in het nulpunt,
word je gewaar dat het skelet van binnenuit bewogen wordt!

Deze heel kleine continue zichzelf veranderende beweginkjes, komen vanuit de diepte van je oorspronkelijke zelf.
Je ervaart het als beweging in de stilte en stilte in de beweging.

Houding als dans om een evenwicht – de natuurlijke houding

Onze natuurlijke houding is dus altijd in beweging, staat nooit stil. Deze interne beweging kun je zien als een dans om een evenwicht: er is rust in de beweging, en beweging in de rust. Je staat of zit dus nooit stokstijf stil, maar beweegt ook niet actief. Je “wordt” bewogen.

De beweging komt van binnenuit en verandert voortdurend van richting en vorm. Zodra je ergens spierspanning vasthoudt, stopt deze interne beweging van het skelet.



De voeten parallel zetten

Zittend, staand of lopend, hebben we de voeten het liefst parallel omdat je anders bij het lopen, je knieën en je heupgewrichten verkeerd belast en daardoor makkelijk klachten krijgt. Stel je voeten zijn meer naar buiten, of meer naar binnen komen te staan, dan gaan we nu kijken hoe je ze zacht en op natuurlijke wijze parallel kunt zetten.

Om te voorkomen dat je je voeten parallel gaat neerzetten vanuit je heupgewrichten, wat een enorme ontwrichting geeft aan het hele skelet, kun je het volgende doen:

Als je voeten naar buiten staan...

Zittend op een rechte stoel,
zet je twee “losse” vuisten tussen je knieën,
waardoor beide bovenbenen vanuit de heupen parallel lopen,
en de onderbenen verticaal evenwijdig.
Als er druk op de vuisten komt waardoor deze in de knel komen
doe je de volgende oefening niet goed:

Je schuift nu de grote tenen zoveel mogelijk naar elkaar toe
en je ontspant... en nog meer naar elkaar toe... en je ontspant...
En opnieuw!
Wat hierbij belangrijk is, is dat je de voeten wel naar binnen schuift,
maar dus niet weer terug naar buiten,
en dat je de beweging alléén in de enkels maakt.

Na enige tijd til je de voet van de grond, pak je je onderbeen vast,
schud je de voet lekker en laat hem dan los naar de vloer vallen.
Is de stand van de voet veranderd? Niet meer zo naar buiten?

Wanneer je voeten meer naar binnen staan, zou je dezelfde oefening in omgekeerde richting kunnen doen.

Je hebt in dat geval je hele leven de spieren aan de buitenkant van je voet veel meer gebruikt dan die aan de binnenkant, dus nu moet je het een tijdje omkeren (maar wel op de goede manier) om parallel te komen.

De voeten parallel zetten



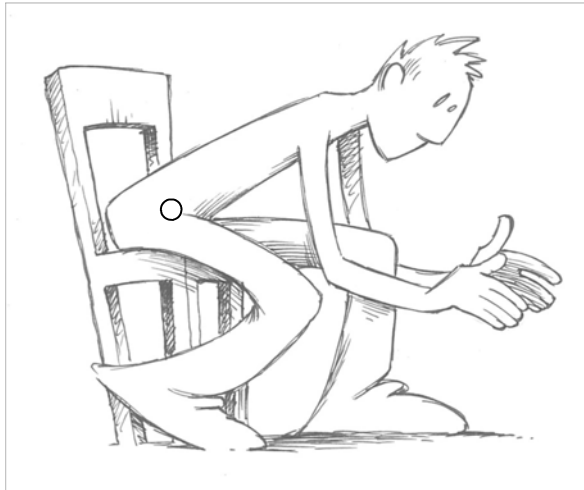
Gaan staan vanuit zit, gaan zitten vanuit staan —

Voor de meeste mensen is het geen enkel probleem om te gaan zitten en te gaan staan, totdat... ze merken dat hun rug stijf wordt of pijnlijk. Dan blijkt dat je altijd al op zo'n manier bent gaan zitten en weer opstond, dat je je rug verkeerd belast hebt. Dit merk je meestal pas bij het ouder worden, een zwakke rug hebt, of zwanger bent, etc.

Het basis principe

Wat we nu gaan leren is, om het lichaamsgewicht naar voren te verplaatsen, om makkelijk op te staan. Het naar voren bewegen van de romp doen we natuurlijk vanuit het heupgewricht, waarna we vrij makkelijk opkomen. De oefening is wat overdreven beschreven, om de principes goed duidelijk te maken. Het makkelijkste is weer om dit te leren op een harde rechte stoel.

Vanuit zitten, gaan staan



Vanuit zitten, gaan staan

Je zit dus, en wilt gaan staan.
Nu zet je één van beide voeten flink naar achteren
op de bal van je voet;
als dat niet onder je stoel kan, zet je hem ernaast.

Dan beweeg je je hele romp in je heupgewricht naar voren,
en dat doe je zó ver, dat je buik zo'n beetje je bovenbeen raakt.
Kun je voelen dat je gewicht nu op je voorste been rust?

Lukt het je vervolgens
om je achterste been vanuit het nulpunt in de vloer uit te schuiven,
en de tegendruk van de vloer (de energie van de aarde) te gebruiken
om overeind te komen?
Ook nu je overeind staat, blijft je gewicht op je voorste been.
Dat maakt het makkelijker om het bekken los te laten
en geen holle rug te trekken.

Ditzelfde principe handhaven we bij het gaan zitten; alleen omgekeerd.

Nu vanuit staan, gaan zitten

Eigenlijk zou je zo moeten kunnen gaan zitten, dat iemand de stoel onder je weg zou kunnen trekken zonder dat je valt.

Op ieder moment in het proces van het “gaan zitten”, verplaats je je gewicht op zo’n manier over beide voeten, dat je stabiliteit gehandhaafd blijft. Je zoekt hierbij geen steun buiten je eigen lichaam. Hoe doe je dat?

Je staat en zet één been naar achteren tegen de zitting van de stoel,
maar dat kan ook naast de stoel zijn.
Het andere been staat meer naar voren.

Nu beweeg je je romp weer in het heupgewricht naar voren,
bijna tot op het voorste been.
Vervolgens ga je je lichaamsgewicht naar je achterste been schuiven
– maar blijft een stabiel evenwicht in jezelf handhaven –
totdat je voelt dat je met je bovenbenen en billen de stoel raakt.
Nu kun je je gewicht in de stoel laten zinken.

Opstaan, gaan zitten, opstaan, gaan zitten... het is leuk om beiden in afwisseling een tijdje uit te proberen.

Tillen vanuit dezelfde principes

Als je een zwaar gewicht van de vloer tilt,
dan zet je één voet ernaast,
beweegt je romp in het heupgewricht naar voren,
pakt het gewicht vast,
en schuift het voorste been uit in de aarde.

Het is prachtig als je kunt voelen dat de aarde het gewicht voor je draagt,
via jouw skelet:

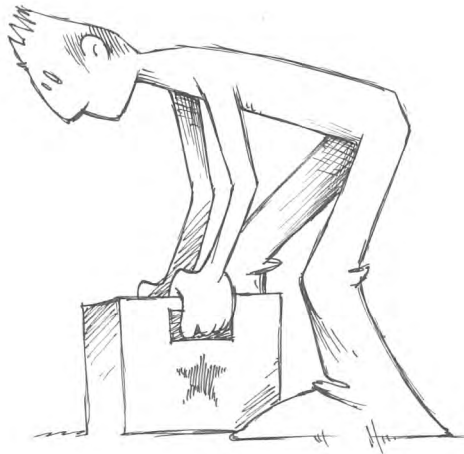
Vanuit het nulpunt schuif je je skelet uit naar de aarde en vanuit de aarde komt de kracht terug om al dan niet zware voorwerpen te tillen.

Nu vanuit staan, gaan zitten

Tillen vanuit dezelfde principes

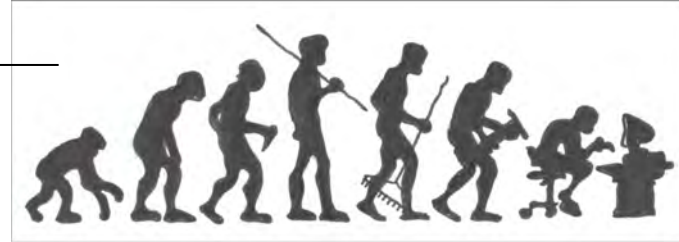
De kunst van het tillen is, om gelijk verder te lopen met dat wat je draagt, zodat het gewicht steeds boven je voorste been kan blijven. Zodra je naar je achterste been gaat, namelijk, worden de lendenwervels teveel belast omdat je je rug dan zo makkelijk hol trekt.

Een ander belangrijk ding is, dat je je been zodanig vanuit je heupgewicht naar voren zet, dat je bekken onder je blijft hangen. Stel je tilt iets zwaars, dan lukt dat het beste met wervels die mooi open op hun plek komen, wanneer eerst het achterste en dan het voorste been uitschuift in de vloer.



Staan

Evolutie-gewijs



Op een bepaald moment in de evolutie zijn we van vier poten op twee benen gaan staan. We waren gewend om op vier plaatsen gesteund te worden door de aarde en de wervelkolom had een horizontale functie bij onze bewegingen. Nu de wervelkolom een verticale positie heeft gekregen, is de belasting ervan veranderd.

Doordat het lichaamsgewicht via wervels, tussenwervelschijven en bekken, naar de voeten getransporteerd wordt, is de belasting ervan veel zwaarder geworden. Ook ons bekken is van stand veranderd. Vanzelfsprekend moesten banden, spieren en pezen eveneens op een andere manier gaan functioneren.

Omdat we fysiek kwetsbaarder werden, kreeg het hoofd een steeds belangrijker functie. Hoe meer we ons denken gingen gebruiken, hoe verder we van ons lichamelijk gevoelsbewustzijn en intuïtie verwijderden. Een dier voelt een natuurramp aankomen, wij niet meer.

Nu we ons de laatste decennia steeds meer met materie en met de buitenkant – ook van onszelf – bezighouden, richten we ons meer naar voren en naar buiten. Hoe ziet de ander ons? Hoe controleren we onze omgeving?

Ons denken krijgt van peutertje af aan de belangrijkste plek in onze scholing. Daardoor is onze aandacht niet alleen naar voren en naar buiten, maar ook naar boven gericht.

Kun je dat zien aan iemands lichaamshouding?

Binnenin jezelf zijn

Wat is nu precies een natuurlijke houding? Van nature ben je in jezelf aanwezig en heb je de aarde als basis. In een natuurlijke houding – of je dat nu bewust hebt of niet – is het nulpunt uitgangspunt. Dit is een oergegeven; je komt ermee op de aarde en functioneert normaliter in je begintijd helemaal vanuit het nulpunt.

Bij een gezonde baby is het samengaan van kracht en ontspanning goed te ervaren. Als deze bijvoorbeeld met zijn knuistje je vinger omvat kun je dat goed voelen.

Natuurlijk staan – binnen in jezelf

De bedoeling is, dat we uiteindelijk iedere beweging binnenin het lichaam starten – in het nulpunt. Dan ben je zowiezo al ontspannen. Van daaruit kunnen we dan ons eigen unieke pad bewandelen. Het begin hiervan is echter Staan.



Hoe sta je erbij?

Ga eens staan zoals je dat normaal gewend bent,
en voel je lichaam.

Waar kun je spierspanning voelen?
En, als je dit gebied ontspant, wat gebeurt er dan?
“Hang” je ergens naartoe? Naar voren, opzij, naar achter?
Voel je wat er in het skelet gebeurt?
En als je de weefsels langs je rug loslaat
verandert er dan wat?

Het is interessant om heel gericht te voelen,
rond welk gewricht je spierspanning ervaart,
van boven naar onder of van onder naar boven alles aflopend,
met name natuurlijk de gewrichtjes van de wervels onderling.

Als je ten slotte je hele skelet nog even navoelt,
waar bevindt zich nu naar jouw gevoel de meeste spanning?

We schrijven dit wel, maar het is heel moeilijk zelf te voelen, waar je gespannen bent en daardoor je skelet blokkeert. Dit zal zeker het geval zijn, als je al jaren die spanning hebt en eraan gewend bent. Je ervaart het dan niet meer als zodanig. Dus bij het ontspannen staan, is het essentieel dat je een ervaren iemand kunt laten meekijken.

Nu vanuit het nulpunt

Doe de voorgaande oefening eens vanuit het nulpunt. Zoals je weet is het onmogelijk om in het nulpunt te zijn als je ergens in je lichaam spieren aanspant, ofwel het gevoel hebt dat je iets “vasthoudt”. Diep ontspannen dus, helder en alert aanwezig.:

Merk je dat je skelet heel minimale beweginkjes aan het maken is?
En dat de richting van deze bewegingen iedere keer vanzelf verandert zoals je zittend ervaren hebt, als een dans om een evenwicht?

Als je aandacht vanuit het nulpunt steeds naar een ander gewricht gaat kun je zelfs opmerken dat ze allemaal hun eigen dans creëren.

Als je dit ook zo ervaart, kun je concluderen dat je eigenlijk nooit helemaal stilstaat, behalve als je iets “vast wilt houden”. Je skelet is steeds zoekende naar de beste positionering van elk gewricht(je) ten opzichte van het andere. En dat alles in voortdurende beweging.

Laag in het lichaam landen

We gaan ervan uit dat het niet voor iedereen even eenvoudig is om het bekken te laten zakken. Misschien goed om eens te bedenken dat je zwanger bent, ook als man, en je kind in je bekken draagt. Natuurlijkterwijs hangt ons bekken ontspannen onderaan de ruggengraat en bevindt zich vanzelf onder je kind. Zo zouden ook je ingewanden in je bekken gedragen moeten worden. Bij veel mensen echter “rusten” noch het kind, noch de ingewanden in een stevige bedding, maar hangen in al dan niet gespannen buikspieren.

We gaan eens kijken of we de rug zo kunnen ontspannen dat het bekken kan “zinken”, zwaar kan worden naar beneden toe.

Het bekken “loslaten”

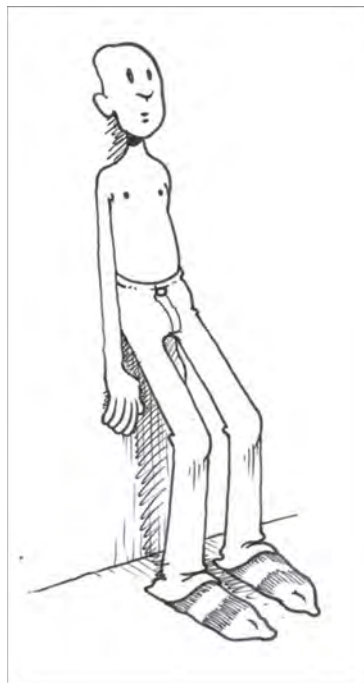
Wat gebeurt er als je het staartbeen gewoon loslaat tussen je benen?

Nu vanuit het nulpunt



Het bekken “loslaten”

De interne beweging van het bekken



Merk je dat dit prettig is voor je lendenwervels,
dat ze dan wat kunnen ontspannen?
En wat gebeurt er naar beneden toe?

De knieën kunnen nu bewegen,
zonder dat het bekken echt mee moet doen.
Je voeten krijgen het volle gewicht. Aarde.

De interne beweging van het bekken bij het uitschuiven

We gaan ervan uit dat het niet voor iedereen even eenvoudig is om het bekken los te laten.

Het is goed om eerst eens te voelen wat er met het bekken gebeurt, als je de beenbotten uitschuift. Dan heb je gevoeld hoe mooi en helemaal vanzelf het bekken onder je komt. Ditzelfde gebeurt met je bekken als je het alleen maar loslaat – het uitschuiven is een “extraatje” om te voelen hoe het voelt.

Met je voeten op iets afstand van de muur (voetlengte)
en je knieën gebogen,
voel je de muur tegen je rug –
zonder iets te veranderen in hoe je staat
voel je intern de houding van je skelet.

Nu schuif je je beenbotten uit richting vloer.

Verandert het bekken van positie?
En wat gebeurt er in je ruggengraat?
Je nek? Je hoofd?

Het is belangrijk dat je blijft schuiven,
en blijft schuiven en doorgaat met uitschuiven.
Let je er op dat je onafhankelijk van je ademhaling
uitschuift... en loslaat?

Tegelijkertijd ontspan je langs de achterkant,
tussen je geraamte en de muur.

Er gebeurt nu ook van alles aan de voorkant van het lichaam.
Mogelijk verlengen je buikspieren zich
en krijgen een ander soort tonus.

Van aap naar mens

Als je nog even terugkijkt naar de houding van aap en aapmens, dan valt je misschien op dat het bekken in beide gevallen “in lijn” is met de rug. We gaan nu eens kijken, hoe we bekken en ruggengraat mooi uitgelijnd kunnen krijgen, zonder iets aan te spannen. En ook zonder iets vast te houden.

Als uitgangspositie gaan we weer een beetje terug naar de aap:
de knieën zijn gebogen, de handen los op de bovenbenen.
Kun je in deze positie je skelet voelen?
Hoe staan ruggengraat en bekken ten opzichte van elkaar?

Nu gaan we de beenbotten uitschuiven.
Wat gebeurt er met je bekken? Kun je dat voelen?
Ontspannen blijf je doorgaan met schuiven.
De handen komen als vanzelf los van de knieën
als je steeds dóór schuift...

Merk je dat je langzaam maar zeker in staande positie komt
dat je van aap mens wordt?

Voel je ook hoe het bekken vanzelf kantelt,
het holletje rond het bolletje van je bovenbenen draait?

Kun je merken dat het bekken nu “hangt”,
met het staartbeen ook meer naar beneden?

Het kan heel goed zijn, dat je deze oefening een aantal keren moet herhalen, alvorens je helemaal ontspannen rechtop kunt staan met het bekken “los”. Zoals we gezien hebben, ontstaat er een interne beweging als je steeds blijft loslaten langs de rug en kunt laten gebeuren wat er gebeurt.

Beweging in de stilte, stilte in de beweging.

Van aap naar mens — in de verlenging gaan



Lopen

Eerst nog even zitten en staan...

Het is leuk om eens te kijken naar de manier waarop een poes loopt, of een tijger. Kun je zien dat zij hun poten in de aarde uitschuiven als ze lopen, en dat de beweging zich door het hele skelet verplaatst?

Ditzelfde doen wij ook als we ons op een natuurlijke, meer skeletmatige manier verplaatsen. Het skelet beweegt zich dan binnenin de “jas”. De “jas” reageert op zo’n manier dat huid, spieren, pezen, vliezen – alle bindweefsels – zich verlengen en weer ontspannen. Zoals we gezien hebben, is het gevolg hiervan dat alle gewrichten zich openen. Kijk maar naar de kat, daar kun je dit heel goed bij zien. Heb je ook in de gaten dat zij altijd alles doet, zelfs slapen, vanuit het nulpunt?

De beweging van alle gewrichten binnen in de jas, is een subtiel gebeuren, wat je best een tijd kunt oefenen, op je werk bijvoorbeeld, tussendoor.

We gaan er dus eerst nog even bij zitten.

De verbindingen van je skelet – zittend

De verbindingen van je skelet zittend gewaar worden

Als je zit,
en je je gewicht minimaal en heel intern over je zitbenen verplaatst,
dan kun je leren voelen dat het hele skelet meebeweegt,
in al haar gewrichten.

Elke spierspanning belemmert de beweging van het skelet,
dus... ontspannen en zachte blik.

De verbindingen van je skelet – staand

De verbindingen van je skelet staand gewaar worden

Ook staand kun je de doorgaande beweging in het skelet goed voelen; als je je gewicht over je voetzolen verplaatst.

Wanneer je je voeten minder goed voelt, doe dan eerst nog eens de oefening met het balletje onder de voetzolen. De tastzin van je voet wordt hierdoor aanmerkelijk verbeterd.

Zelfs met schoenen aan zul je de grond onder je schoenen meer en meer gaan voelen als de tastzin van je voeten verandert. Kiezels, asfalt, zand, hout, je voeten zullen het heerlijk vinden om zich zo neer te zetten dat ze door je schoenzolen heen de structuur van de aarde voelen.

Als je staat,
voel je dan dat je gewicht verspreid is over je voetzool?

Nu ga je je gewicht staand alle kanten op verplaatsen
– hou het heel klein.
Elk gewricht mag even je aandacht krijgen.
Steeds beter voel je nu hoe de beweging van je skelet
doorloopt naar boven
maar ook hoe je gewicht zich steeds uitgebreider
naar beneden toe over je voetzool verspreidt.

Dit is feitelijk een spierontspannende oefening, dat wil zeggen dat het elke dag een beetje anders kan aanvoelen.



Wat gebeurt er als je loopt?

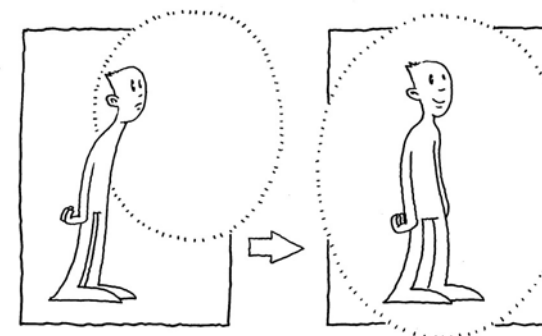
Voelen, aanwezig zijn en bewegen vanuit je nulpunt...

Lopen is eigenlijk: je gewicht verplaatsen over je voetzolen, vanaf de hiel naar de tenen.

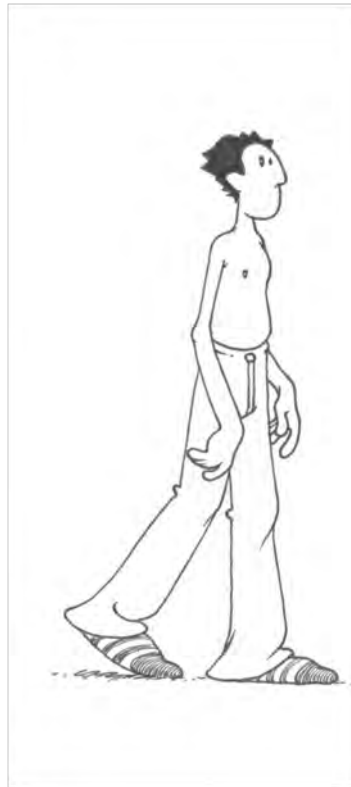
Als je je gewicht van de achterkant van je voetzool naar voren verplaatst, zal je hiel van de grond komen en je voet afgewikkeld worden. Het hele skelet volgt de beweging en om je evenwicht te kunnen bewaren, verplaatst je ander been zich vanzelf naar voren. Je gewicht komt nu op je voorste voet.

Zoals altijd is je aandacht diep in het lichaam. Begint je beweging onverhoopt bij je hoofd, dan “val” je min of meer naar voren. Je fysieke stabiliteit is vertrokken.

Het lopen zal je beter vergaan, als je in de voorgaande oefening het hele skelet voelt reageren. Dat maakt het makkelijker om bij het lopen geen on-eigenlijke spierspanning, bijvoorbeeld in je onderrug, vast te houden.



Stappenplan



Stappenplan voor het openen van de gewrichten als je loopt

Stap 1

Voel terwijl je loopt hoe de weefsels ontspannen langs je rug naar beneden zakken.

Stap 2

Als alles zo lekker ontspannen is, kun je het hele skelet voelen bewegen. De gewrichtsvlakken krijgen al meer ruimte; de spieren trekken de gewrichten nu niet “dicht”.

Stap 3

Stel dat je vanuit je nulpunt je wandeling maakt, gebeurt er dan iets anders? Voel je dat je nu niet alleen meer ontspannen bent, maar ook opener en meer energie ervaart?

Stap 4

Natuurlijk kun je ook je skelet extra openmaken, als je de aarde gebruikt om beurtelings elk been open te schuiven als je wandelt. Er ontstaat een pompende beweging in al je gewrichten, omdat je beurtelings opent in contact met de aarde en loslaat als je op je voorste voet terecht komt. Dit openen en loslaten bevordert de circulatie van het gewrichtsvocht en kan daardoor een helende werking op alle gewrichten hebben.

Stap 5

Merk je ook daadwerkelijk op dat de beweging zich doorzet naar boven? Ga je nu ook vanzelf sneller lopen? En voel je dat je gewicht zich voortdurend naar het voorste been verplaatst?

Stap 6

Je opent dus bij iedere stap al je gewrichten en verliest geen enkel moment het contact met de aarde. De aarde loopt je.

Plaatsen van de beweging _____

Waarom is het belangrijk elke beweging te plaatsen?

De aanzet van welke beweging dan ook, dat hebben we al gezien, hoort in het skelet. Wáár in het skelet hangt af van de beweging die je wilt maken. Vanzelfsprekend vormt je diepe nulpunt steeds de basis van alles.

Elk gewricht heeft zijn eigen specifieke mogelijkheden. Het is van belang dat je daar gebruik van maakt. Wanneer je vanuit een oneigenlijke plek in je skelet je beweging gaat maken, is er meer kans op slijtage en pijnlijke plekken.

Verder is het van belang een beweging op de juiste plaats te beginnen opdat de rest van je lichaam dan in een open ontspannen toestand kan blijven.

Als je geblokkeerd bent geraakt

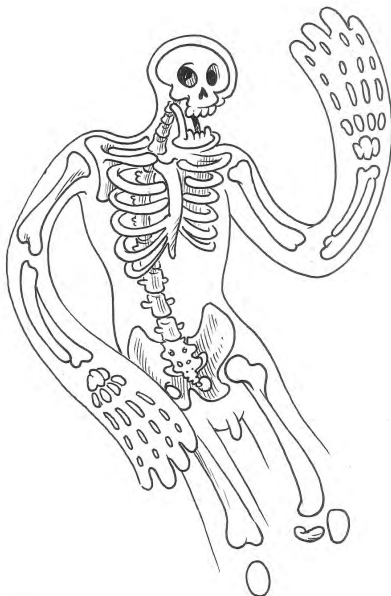
We zullen gaan zien, dat bijna ieder mens wel ergens in het skelet “geblokkeerd” is geraakt, en vervolgens heel andere bewegingsvormen gaat krijgen. Deze blokkades creëren we vaak zelf, als we pijn, fysiek of emotioneel ongemak willen ontwijken.

Stel je heupgewricht is wat versleten en daardoor in bepaalde bewegingen pijnlijk, dan ga je dikwijls alle beweging in dat gewricht ontwijken. Dit doe je door één kant van je bekken, samen met je heup, als één geheel naar voren te brengen als je loopt. De onderste wervels worden dan door de voortdurende draaiing oneigenlijk belast en gaan narigheid veroorzaken.

Een dergelijke manier van lopen kan ook een “gewoonte” zijn geworden, je vindt het mooi of sexy, of je vader liep ook zo, of je hebt schoenen aan waarmee je niet op een natuurlijke manier kunt lopen.

Als je gecorrigeerd werd of wordt...

Een andere manier om meer van buitenaf te gaan bewegen, is als je moeder zegt: “Kind loop toch eens recht, hang niet zo in je stoel”. En je doet je best hiervoor, maar niet van binnenuit.



Welke bewegingen horen bij welk gewricht?

Bij fysieke oefening in groepen doe je ook zo goed mogelijk de leraar na, die echter ook zelf niet altijd van binnenuit beweegt. Of stel, dat je niet precies na kunt doen wat er voorgedaan wordt, dan ga je jezelf vaak forceren om hoe dan ook goed mee te doen.

Een beetje extreem voorbeeld: iemand doet na wat er voorgedaan wordt, in dit geval, de armen omhoog langs de oren. Hij trekt de schouderbladen en sleutelbenen omhoog, schuift de nek naar voren om de armen langs de oren te krijgen en maakt de rug hol om het gevoel te hebben dat de armen recht omhoog wijzen. Nu ziet het er van buitenaf voor zijn gevoel "goed" uit.

Schoonheid van binnenuit

Vroeger zag je nog wel eens iemand uit de Afrikaanse of Surinaamse cultuur, die helemaal van binnenuit in het lichaam aanwezig was en bewoog. In culturen waar veel op het hoofd gedragen wordt, zie je bijvoorbeeld een prachtig openende beweging vanuit de aarde omhoog komen.

Het uiterlijk is echter dusdanig belangrijk geworden dat het ons bewegingspatroon is gaan beïnvloeden; we willen graag aan de schoonheidsnormen van dit moment voldoen. Spierspanning om slanker te lijken, de borst naar voren om stoer te lijken, met het bekken wiebelen om aantrekkelijk te lijken, etc.

Van binnenuit bewegen zorgt ervoor dat je veel makkelijker de juiste bewegingen in de juiste gewrichten maakt. Je komt van binnen naar buiten, en hoeft van jezelf niet direct te beantwoorden aan wat de buitenwereld van je vraagt.

Welke bewegingen horen bij welk gewricht?

Laten we eens kijken welke bewegingsmogelijkheid elk gewricht heeft:

De tenen
kun je buigen en strekken.

De middenvoetsbeentjes
kun je spreiden waardoor de tenen meer uit elkaar gaan.

Welke bewegingen... vervolg

De enkel
kun je strekken en buigen
naar binnen en naar buiten draaien
er zelfs een draaiende beweging mee maken.

De knie
kun je buigen en strekken,
en in gebogen houding kun je een kleine draaiing maken.

Vanuit het heupgewicht
kun je je been naar voren en naar achteren bewegen,
naar buiten en naar binnen toe
met een gestrekt been een halve draai naar buiten
en naar binnen maken
met een gebogen been een hele draaiing maken.

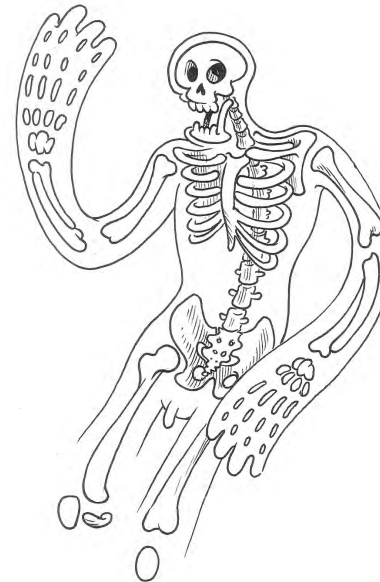
Het bekken
kan rond het bolletje van het bovenbeen in alle richtingen draaien.
Het kan dus ook naar voren of naar achteren bewegen
maar ook “waggelen”.

De staartbeentjes
kunnen naar voren en naar achteren bewegen
en je kunt ermee kwispelen.

Het sacro-iliacale gewricht (tussen heiligbeen en heupvleugels)
kan iets naar voren en naar achteren bewegen.

De wervels
kunnen van alles:
naar voren en naar achteren buigen,
halve draaiingen maken
en waggelen.

De ribben
kun je onder de schouderbladen door bewegen.
Je kunt ze wat naar links en naar voren draaien en vice versa;
Je kunt ze intrekken en uitzetten.



Welke bewegingen horen bij welk gewricht...
vervolg

De wervelkolom als geheel
kun je naar voren en naar achteren buigen, in verschillende wervels.
Je kunt hem draaien, bollen en hollen
en zijwaarts buigen.

De schouderbladen
kun je over de ribbenkast naar boven en beneden bewegen,
naar elkaar toe en van elkaar weg.
Je kunt ze – zelfs helemaal los van elkaar –
naar alle kanten toe over je ribbenkast laten bewegen.

Vanuit het schoudergewricht
kun je je arm alle kanten op draaien,
naar voren, naar boven, naar achteren,
zijwaarts, naar binnen en naar buiten.

De elleboog
kun je buigen en strekken
En met een gebogen elleboog kun je
de onderarmbotten, het spaakbeen-ellepijpgewricht,
“om elkaar heen” draaien.

Het polsgewricht
kun je buigen en strekken
en licht zijwaarts bewegen of cirkelen.

De middenhandsbeentjes
kun je spreiden en sluiten.

De vingers
kun je buigen en strekken in de verschillende kootjes.

en de duim
kun je vanuit middenhandsbeen en handwortelbeentje
tegen je vingers aan bewegen.

Deze opsomming geeft alleen de meest grove bewegingsmogelijkheden aan, om je een idee te geven.

Bij elke beweging eerst het gewricht openen

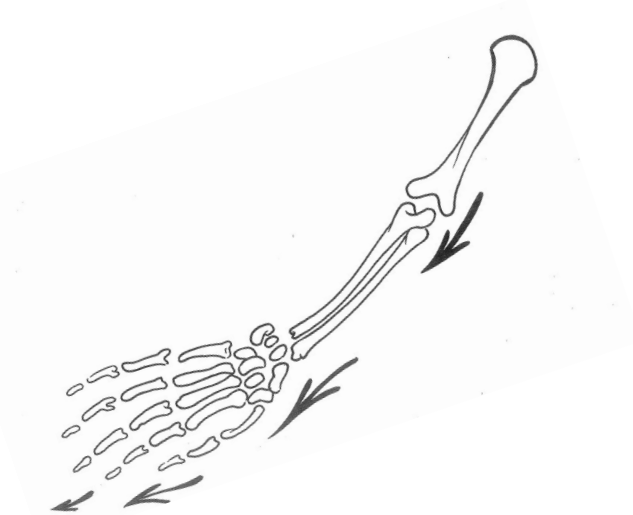
Stel dat je echt van binnenuit in je skelet aanwezig bent, en vanuit het nulpunt een beweging inzet, dan ben je al meer open in je gewrichten. Voor de meeste bewegingen is dit voldoende. Bepaalde bewegingen, bijvoorbeeld als je iets zwaars tilt of een rugzak draagt, hebben echter meer nodig. Door nu de botten van het betreffende gewricht of gewrichten wat uit te schuiven, krijg je meer kracht om dit te doen, de aarde draagt je rugzak.

In het laatste hoofdstuk “*Spelen met de principes in het dagelijks leven*” zullen we hier dieper op ingaan.

Uiteindelijk is het de bedoeling, dat het “openen” en “uitschuiven” bij iedere beweging die dat vraagt een gewoonte wordt. Dit zal je niet van de ene op de andere dag lukken, maar elke stap is er één. Het zal je veel vrijheid opleveren in al je bewegingen.

Bijkomend voordeel

Doordat je steeds de botten van elkaar schuift, waardoor je spieren zich verlengen, zul je merken dat je energie verandert. Alles gaat meer stromen en je wordt krachtiger.

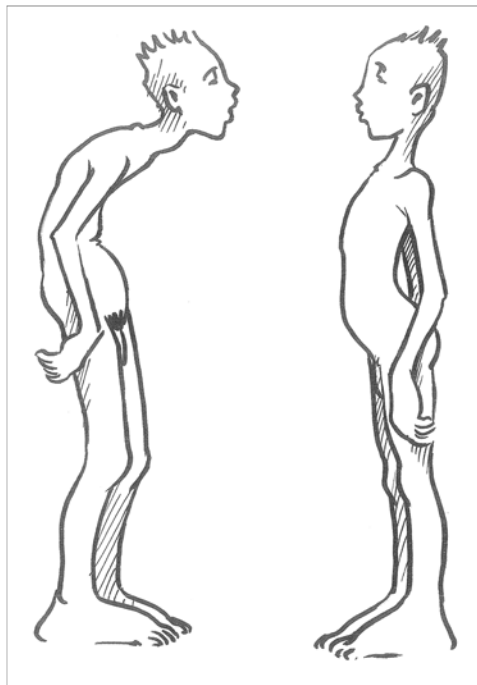


Blokkades

Als je jezelf érgens in je lichaam blokkeert, blokkeer je het hele lichaam

Een blokkade is een beperking in je lichamelijke mogelijkheden, op welk niveau dan ook. Dit kunnen gespannen spieren zijn, deformaties van het skelet, gewoontehoudingen, en houdingen om pijn te vermijden.

Het is goed om je te realiseren, dat ook al is de pijn verdwenen, de motoriek vaak licht aangepast blijft aan de vorige situatie. Een dergelijke verandering, hoe klein ook, heeft impact op het hele systeem.



Gewoontehouding

Een kind dat te lang op school in de stoel hangt, zonder dat er voldoende aan de bewegingsdrang ervan tegemoet gekomen wordt, creëert al een gewoontehouding. Een dergelijke houding zal ook ontstaan bij ICT-ers, stratenmakers, zwangere vrouwen, ziekenverzorgenden, enzovoort. Ook babywipstoeltjes of te zachte banken waarin te lang gelegen wordt, kunnen gewoontehoudingen creëren.

Hoe meer we in die gewoontehouding verkeren, des te meer zullen bepaalde gewrichtsbanden op oneigenlijke wijze gaan krimpen of juist gaan “lubberen”. Sommige gewrichten zullen gaan vastzitten, terwijl andere daarentegen werk gaan verrichten die niet bij hun taak horen, en dus overmatig belast worden. Hieruit volgt dat je ook in je spieren oneigenlijke spanningen en verslappingsen krijgt.

*Of je je nek nu uitsteekt of meer op je hielen staat,
alles heeft invloed op het hele lichaam*

Het is belangrijk om je te realiseren dat elke gewoontehouding, elke kleine beperking, invloed heeft op het hele skelet.

Een voorbeeld: Iemand wiens gewoontehouding zo is, dat de bovenrug een

bolling heeft gekregen, maar die een ander toch “recht” aan wil kijken, zal waarschijnlijk de nek naar voren en omhoog schuiven, onder de bolling de rug hol trekken en de knieën overstrekken.

Binnen de eigen mogelijkheden en beperkingen zal deze persoon zo goed mogelijk willen beantwoorden aan de buitenwereld, en daarvoor het skelet in dusdanige bochten wringen dat hij of zij – in eigen ogen – rechtop staat. Deze indruk die je geeft aan de buitenwereld van rechtop, is niet een gevoel “van binnen in jezelf naar buiten”. Wel heb je het idee dat je “goed” staat – van buitenaf gezien, door je eigen ogen.

Veel voorkomende blokkades van het skelet

Het doet er dus niet toe welk gewricht of welke gewrichten je verkeerd gebruikt. Altijd probeert de rest van je lichaam dit op te vangen. In de hierna volgende blokkade-oefeningen gaan we voelen wat skelet-blokkades zijn en wat ze in het lichaam veroorzaken.

Om het in de oefeningen duidelijk te kunnen voelen, moet je de blokkade waarin je je skelet zet enorm overdrijven, en proberen naar jouw idee toch rechtop te blijven staan, de mensen recht aan te blijven kijken.

Het zal niet altijd makkelijk zijn om alle veranderingen die dit in je skelet teweeg brengt, ook daadwerkelijk in je skelet te voelen dóórlopen – vanaf de plek waar je de blokkade aanbrengt helemaal tot in de uiteinden.

Laat gebeuren wat er gebeurt en probeer te voelen waar je allemaal spierspanning creëert bij de volgende blokkade-oefeningen. Denk je er aan niets te forceren?

Zelf de blokkades voelen

Met de neus naar voren

Steek je neus eens flink naar voren als je staat.
(Ken je dat, je neus in andermans zaken steken?)
Er verandert nu van alles in je hele skelet.
Merk je op wat er gebeurt met je wervelkolom,
je schouders, je bekken, je knieën...?
Op welke plek van je voeten voel je je gewicht staan?



Zelf de blokkades voelen

Probeer eens in deze houding naar links te kijken, of omhoog?
 Merk je op hoe de bewegingsmogelijkheid
 van je nekwerfels beperkt wordt?
 Er gebeuren natuurlijk ook ander dingen;
 in dit geval knel je de slagaderen naar het hoofd af,
 en zullen de hersenen minder zuurstof krijgen.
 Niet zo handig als je zo achter de PC zit.

Met de schouders naar voren

Trek je schouders nu naar voren en ga weer al je gewrichten na.
 Lukt het je om in deze houding je armen gestrekt omhoog te bewegen
 tot langs je oren –
 uiteraard zonder je onderrug hol te trekken
 en je kin naar voren te steken.

Voel je dat in deze houding de schoudergewrichten beperkt worden
 in hun volledige bewegingsmogelijkheid?

Met de schouders naar achteren

Trek je schouders naar achteren
 als in een militaire houding.
 Voel wat dit doet in je wervelkolom?
 Ook nu zul je merken dat de bewegingsmogelijkheid
 van je schoudergewrichten en je nekwerfels niet volledig is
 als je je armen omhoog beweegt of om je heen wilt kijken.
 En als je probeert zo te lopen, wat gebeurt er dan?
 Buig eens op deze wijze naar voren, lukt dat jou?

Alle wervels worden nu beperkt in hun beweging door spierspanning.

Met een holle rug – twee keer

Probeer eens een extreem holle rug te maken
 – dit kan op twee manieren:
 je trekt je wervels hol



door het bovenlichaam naar achteren te bewegen –
een beetje in de verdediging.

of:
je trekt je lendenwervels hol door je bekken te kantelen.

In beide gevallen – het bovenlichaam naar achteren “houden”,
of de holle rug doordat je het bekken kantelt –
ga je voelen wat dit met je hoofd en je nek wervels doet...
ook naar beneden toe.
Wat gebeurt er met je bekken, je knieën, de belasting van je voet?

De bewegingsmogelijkheid van bijna alle gewrichten
wordt nu wederom beperkt;
meer nog in het bovenste deel van het skelet dan in het onderste.
Kun je dat voelen?

Het bekken extreem onder je trekken

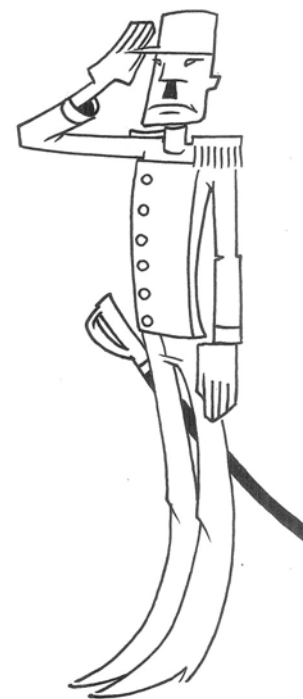
Nu gaan we het bekken de andere kant op kantelen –
ga maar eens tegen een muur staan
en kantel je bekken zó dat de holte in je rug verdwijnt.
Nu kom je los van de muur; wat merk je op?
Doe eens een paar stappen; wat voel je?

Zowel de heupgewrichten, als de kniegewrichten als verder naar beneden –
wordt het niet gemakkelijk gemaakt om te bewegen.

Met doorgestreekte knieën

Je kent het waarschijnlijk wel, met doorgestreekte knieën staan.
Voel weer wat dit in de verschillende gewrichten,
inclusief de wervelkolom, doet.

Nu “houd” je de knieën gebogen.
Voel je dat ook dit verstarring teweeg brengt in je skelet?
Waar precies?



Met je gewicht op je hielen – of op je voorvoet

Kun je voelen als je met je gewicht flink op je hielen staat,
wat er allemaal verandert in je skelet,
als je desondanks naar jouw idee rechtop blijft staan?

En met je gewicht op je voorvoet,
wat gebeurt er dan?

Actieve correctie

Belangrijk om te beseffen is, dat wanneer je je houding actief corrigeert, dus via het samentrekken van spieren – als je bijvoorbeeld je rug recht “houdt”, je bekken kantelt of je kin iets intrekt – dat je jezelf dan in een harnas zet. Wanneer je bijvoorbeeld je bekken actief “recht-zet”, dan zet je je heupgewrichten vast waardoor je gaat lopen vanuit je lendenwervels. Niet zo best voor je rug.

Je rug recht houden, je schouders naar achteren trekken, je borst naar voren, enzovoort, is niet alleen zeer vermoeiend – eigenlijk niet vol te houden. Het verstijft en verstrakt – en je trekt de wervels samen. Omdat je toch “normaal” wilt bewegen, krijgen de wervels onder of boven het stijve stuk het nu te verduren.

Op welk gedeelte van je voetzool steunt je gewicht?

Nu je de veel voorkomende blokkades opgemerkt hebt, is het waarschijnlijk makkelijker geworden om te voelen dat je op het grootste gedeelte van je voetzool ongeblokkeerd kunt staan.

Probeer eens hoever je je gewicht naar de voorvoet kan schuiven
en hoe ver naar achteren
zo, dat je ongeblokkeerd kunt blijven staan.

ON

Spelen met de principes in het dagelijks leven —

Aangezien het best moeilijk is om alles tegelijk in je dagelijks leven toe te passen, raden we je aan om er een spel van te maken. De ene keer speel je wat met het ene principe en na een poosje voeg je iets anders toe.

Het makkelijkste lijkt ons om de verschillende principes toe te passen in iets wat je elke dag doet, of in ieder geval heel regelmatig. Hoe minder complex je het maakt, hoe makkelijker je het leert.

We geven een aantal voorbeelden, zoals wij dat zouden doen, maar waarschijnlijk ga jij op jouw manier experimenteren met dit puur fysieke spel.

Nog even de principes op een rij

Ontspannen spieren

Alle weefsels langs je **rug** loslaten

In het **nulpunt** zijn

Skelet bewustzijn hebben,
elke beweging in je skelet beginnen

Uitschuiven van de botten, waardoor de gewrichten openen

In het hele proces van *de principes in het dagelijks leven toepassen*, zul je gaan merken dat als je alleen ontspant, je futloos kunt worden.

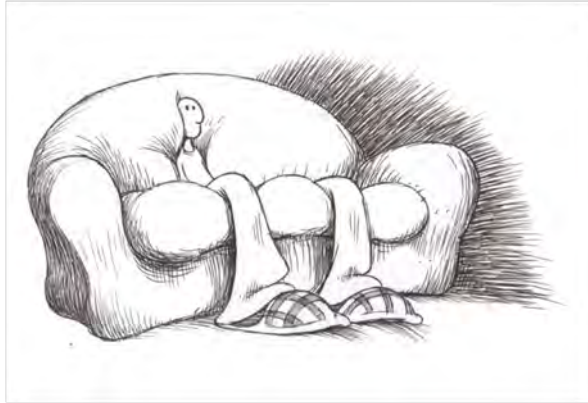
Bijna vanzelfsprekend ga je dan in je nulpunt. Wat gebeurt er nu? Merk je op dat je opener blijft? Je je hele lichaam beter blijft voelen? Meer in je eigen kracht bent? Stabieler?

Als je ontspannen spieren hebt en in je nulpunt bent, kan het skelet bewuster ervaren worden. Al je bewegingen worden nu losser, lichter, makkelijker.

En ten slotte open je de gewrichten door je botten uit te schuiven. Gaat ook bij jou de energie meer stromen?



Televisie kijken op een zachte bank



Achter je PC

Televisie kijken op een zachte bank

Yeahhhh!

Iets wat veel mensen graag doen,
maar waarbij je makkelijk energie verliest, is
lig-zitten op een zachte bank en televisie kijken bijvoorbeeld.

Als je nu in het nulpunt bent,
dan zul je merken dat je aanwezigheid houdt in je lichaam
misschien zelfs alert blijft op alles wat er om je heen gebeurt.

en
stel dat je er niks aan vindt,
dan zul je heel gemakkelijk (veel makkelijker dan anders) opstaan
om iets te gaan halen
of om datgene te gaan doen wat je eigenlijk van plan was.

Achter je PC

Werkend, gamend, lezend, studierend...

Check nog even in het hoofdstuk over zitten,
hoe je het makkelijkste in jezelf op een stoel zit.

Achter de PC zit je meestal licht naar voren gebogen;
let je er op dat je deze beweging naar voren in de heupgewrichten maakt
de ruggengraat los, echter wel één geheel met hoofd en bekken?
Je blijft nu mobiel vanuit de heupgewrichten en het nulpunt.

Lukt het je om mogelijke spierspanningen
steeds of regelmatig
los langs het geraamte van je rug naar beneden te laten zakken?

Je blijft dan ontspannen, wát je ook doet.
De Innerlijke Glimlach, je zachte blik, zal je enorm helpen
met nieuwe stof opnemen, als je studeert bijvoorbeeld.

Gaan zitten en opstaan... op het toilet

Makkelijk om in je dagelijkse leven te integreren
is het gaan zitten en opstaan bij de toiletgang.
Na enkele weken is het een vanzelfsprekende beweging geworden.

Afwassen

'n Beetje kok lukt het ook

Steeds als je afwast, voel je de spanning langs je rug naar de vloer glijden.
Na een poosje sta je in je nulpunt voor het aanrecht;
na weer een tijd je ga je steeds meer bewegingen maken vanuit je skelet.

Soms heb je een zware pan erbij –
dan zou je kunnen beginnen om vanuit de keukenvloer
al je gewrichten open te maken,
het hele skelet tot en met de armen open te schuiven
en dan pak je de pan.

Tillen

Heb je een afwasmachine,
voel dan voortdurend de vloer onder je voeten,
terwijl je heen en weer wandelt.

Afwasmachine

Na een paar weken voeg je het nulpunt toe;
En weer wat later ga je al je bewegingen vanuit het skelet maken.

Af en toe sta je even stil en laat je alles wat je als spanning ervaart
langs je rug afglijden.

Fietsen

Niets is zo makkelijk als fietsen vanuit het nulpunt;
tegen de wind in kun je je benen uitschuiven richting trappers.
Ontspannen langs je rug is makkelijk tijdens het fietsen met wind mee;

Gaan zitten en opstaan ... op het toilet

Afwassen



Fietsen

tegen de wind in zal het pas na een tijdje goed gaan.
Let je er op, dat als je tegen de wind in fietsend naar voren buigt,
dat je dat dan vanuit de heupgewrichten doet?

Traplopen

Traplopen

Heb je veel trappen in huis of ga je wellicht in China tempels bezoeken?

Naar boven...

Je schuift je standbeen uit vanuit het nulpunt,
waardoor het vrije been zich gemakkelijk naar de tree erboven verplaatst.
Je tilt het ene skeletbeen op vanuit je nulpunt naar de eerste traptrede
je zet je voet er op, verplaatst je gewicht over de voetzool naar voren
en schuift nu dit been naar beneden de traptrede in,
waardoor vanzelf de achterste voet los komt.

Wanneer je steeds langs je rug ontspant,
openen de gewrichten zich makkelijker.

Eerst een aantal weken naar boven oefenen, dan pas naar beneden...

En naar beneden...

Je schuift het standbeen uit, niet alleen voor meer stabiliteit,
maar ook omdat je dit been vervolgens buigt
en er even behoorlijk wat gewicht in dit been terecht komt.
(Denk maar eens aan een gewichtheffer – ook deze zal eerst de gewrichten
moeten openen, alvorens het gewicht te heffen; dit voor het behoud van
gezonde soepele gewrichten.)

Dus:

Je zinkt in het bovenste been, en zelfs als de knie flink buigt,
blijf je openen.
Je andere skeletbeen komt ondertussen zacht op de volgende trede terecht.
Wanneer je langs je rug ontspant en loslaat, wordt het makkelijker.

Een uitdaging!

Nadat je dit enige tijd gedaan hebt,
en je ervaart in jezelf voldoende stabiliteit,
ga je ditzelfde proberen zonder de trapleuning aan te raken.
Een heel goede oefening om de tastzin van je voeten te ontwikkelen.

Autorijden

File rijden geen probleem meer

Als je op de stoel van je auto achter het stuur zit
en je kunt alles langs het geraamte van je rug af laten glijden,
dan kom je meer ontspannen bij je bestemming aan.
Je blijft daarbij in je nulpunt,
houdt meer overzicht en reageert sneller.

Let op: voor gevorderden!
Je voet bevindt zich zacht op het gaspedaal
en je schuift alleen de beenbotten van dit been uit
om zo gemakkelijker de snelheid te regelen.

Lange autoritten worden steeds minder vermoeiend,
omdat het skelet lekker open blijft en doorstroomd.
Probeer het maar eens uit.

Lopen met een rugzak

Eigenlijk maakt een wat zwaardere lange rugzak het lopen makkelijker.
Je rug is nu bewuster en ook meer één geheel.

Dus...
alles langs je rug ontspannen, ook langs lendenwervels en bekken, om van-
uit het nulpunt bij iedere stap de beenbotten uit te schuiven in de aarde.
De voeten wikkelen zich vanzelf af, de aarde loopt je
en het skelet houdt een beweeglijke openheid.

Autorijden

Lopen met een rugzak



Een moeilijk gesprek



Als je emotioneel bent...

Kijken wordt zien – luisteren wordt horen

Een moeilijk gesprek

De principes toepassen in een moeilijk gesprek, zul je als zeer waardevol gaan ervaren, maar ook dan moet je wat geoefender zijn.

Als je emotioneel bent...

Dit is een meer gevorderd spel, maar voor sommige mensen juist makkelijk. De spanning van de emotie wil eerst gevoeld worden – fysiek om deze dan in het nulpunt te kunnen laten verdwijnen. Een opluchtende ervaring. Maar... Het gevoel wil altijd eerst “erkenning” krijgen anders kan het niet bewegen.

Kijken wordt zien – luisteren wordt horen

Kijken vanuit je nulpunt houdt in dat je anders gaat zien. De omgeving wordt wijdsder, krijgt meer diepte en kleur; veel mensen worden andere frequenties gewaar zoals de aura's van bomen.

Ditzelfde geldt natuurlijk ook als je luistert. Je laat vanuit je nulpunt het verhaal van de ander binnenkomen en behoudt je neutraliteit, dat wil zeggen, er verschijnen niet gelijk allerlei associaties in je hoofd.

De kwaliteit van luisteren verandert daardoor, je hoort dikwijls meer dan de woorden alleen. Je hoort wat de ander feitelijk bedoelt, en je hoort ook het gevoel van de ander achter de woorden.

Zo begon het allemaal:

*De zoektocht naar iets...
waarvan je niet weet wat het is...,
niet weet waar je het moet zoeken.
En dat alles in de vaste overtuiging,
dat je het niet gaat vinden.*

Zo voelt het soms...

*De zachte drang,
de geestdrift, en de overtuiging.*

*“Toe dan...,
het is totaal niet moeilijk...”*

*De hand... die krachtig leidt,
en je doet voelen...*

*“Niet denken...
niet praten...
Enkel in je kracht
daar diep van binnen, in je lijf.”*

*De twijfel van...
hoe dan... dit weer vast te houden
als ik op de werkvloer sta
het telefoontje krijg,
vol dringende paniek.*

*Gezichten... niet meer glad en in de plooi,
maar bleker en doorleefd.
Beschreven met...
wat jarenlang latent aanwezig was.*

*En na al het worstelen...
en door de tranen heen...,
is er nu...,
heel diep van binnen...*

*Vriendelijke dankbaarheid in mijn botten...
Vriendjes, met mijn, zo lang niet gekende bottenvriendjes.*

Dankjewel...

*Mieke, bouwkundige
cursist*