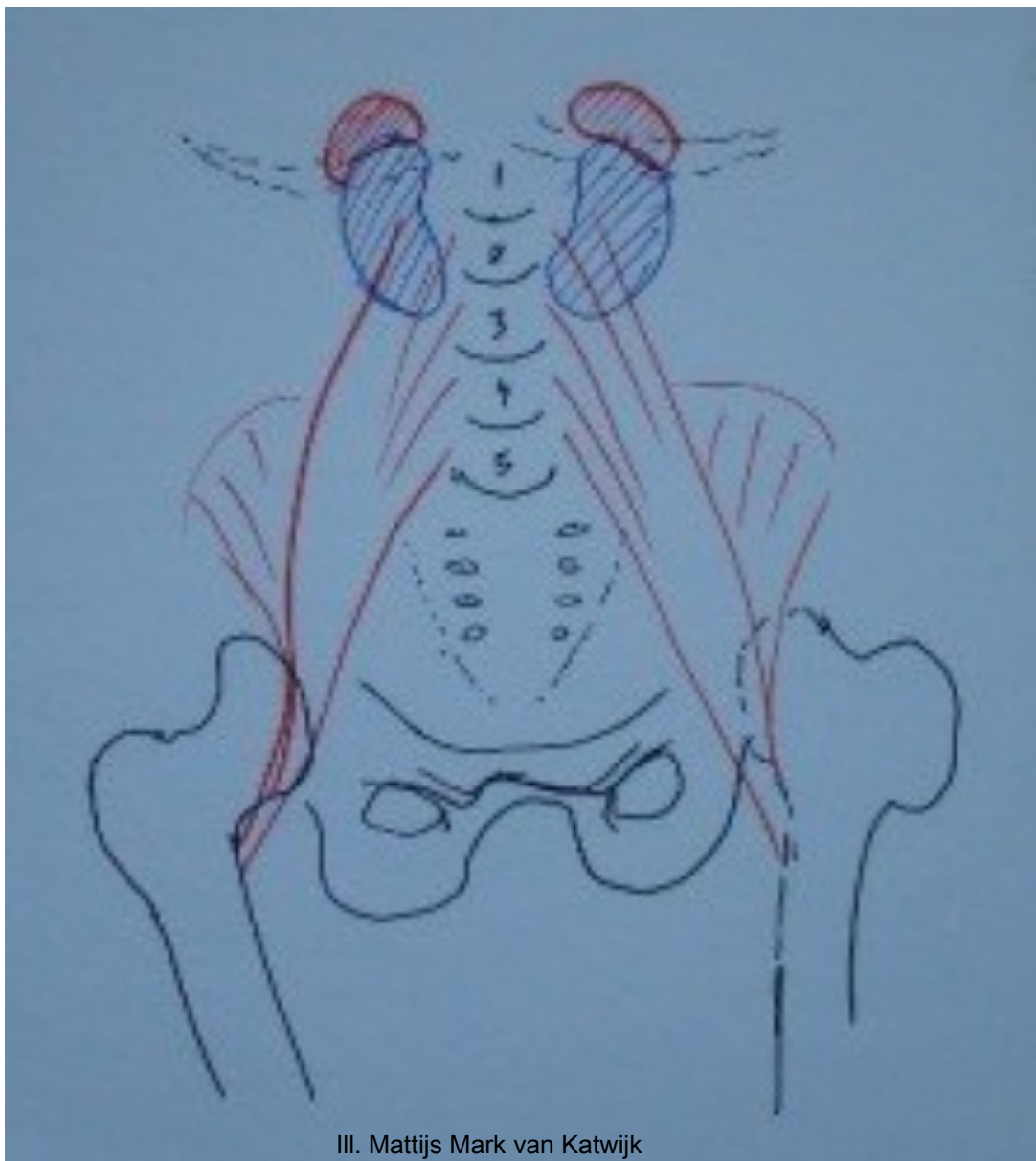


Gronding via de PSDAS spier

Werkboek van Inge Maassen

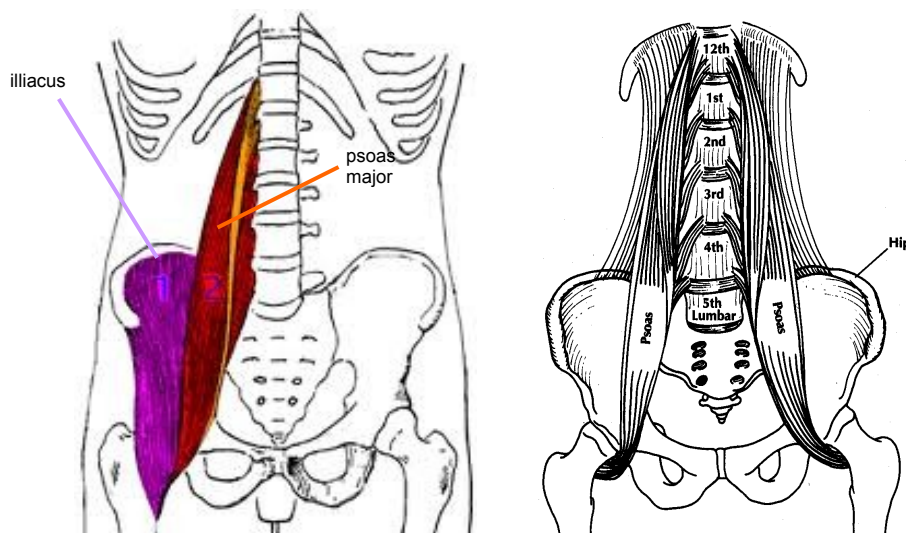


III. Mattijs Mark van Katwijk

2013

met dank aan Mantak Chia, Denise Bloemen en Liz Koch
www.healingdao.nl

Theorie Psoas



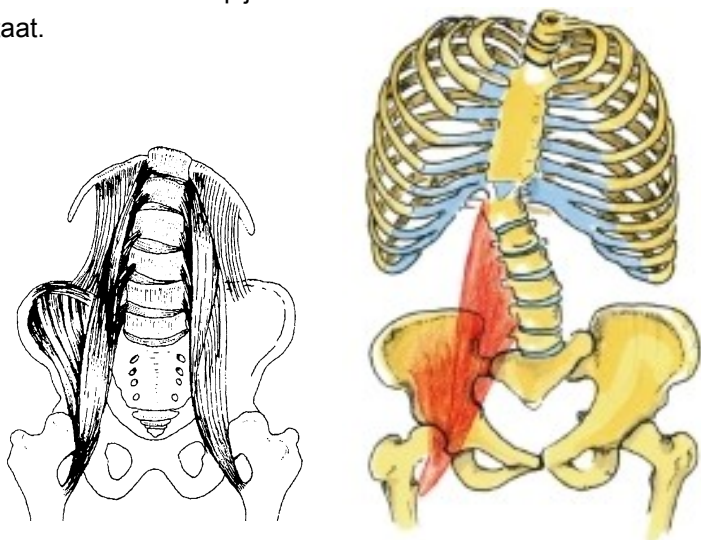
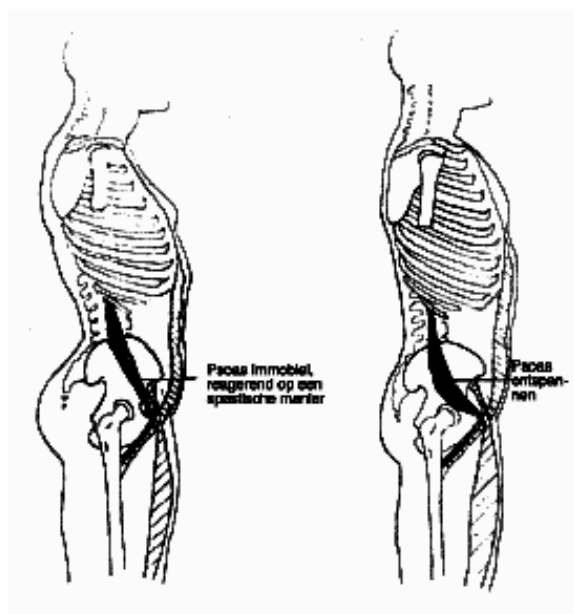
Structuur en psoas

De psoas-spiers zijn de spieren die een goede structuur mogelijk maken; wanneer de psoas ontspant, hangt het bekken op de juiste wijze aan je ruggengraat, in de heupgewrichten gesteund door de beenbotten.

Als de psoas te veel samentrekt en “verkort”

Een verkorte Psoas zorgt ervoor dat het bekken teveel naar voren kantelt, de billen naar achteren bewegend (zie ill.).

Wanneer de Psoas aan één of twee kanten verkort (ill.), dan ontstaat een zeer ongelukkige houding, die je op verschillende manieren gaat compenseren. De spieren moeten het skelet nu echt gaan dragen, dat wil zeggen, ze “spannen” voortdurend. Resultaat is vaak een licht scheve houding, of een sterk holle rug, waar geen energie meer doorheen kan stromen en waardoor uiteindelijk de zenuwbanen tussen de wervels zo bekneld kunnen raken dat er pijn ontstaat.



Wanneer de Psoas verkort is, zal ook de ribbenkast naar voren komen, wat de beweging van het middenrif beperkt en de buikademhaling bemoeilijkt.

Een verkorte psoas, daar waar zij over het heupgewricht loopt, zorgt ook voor minder plek in de bekkenorganen waardoor baarmoeder, blaas en endeldarm kunnen verzakken.

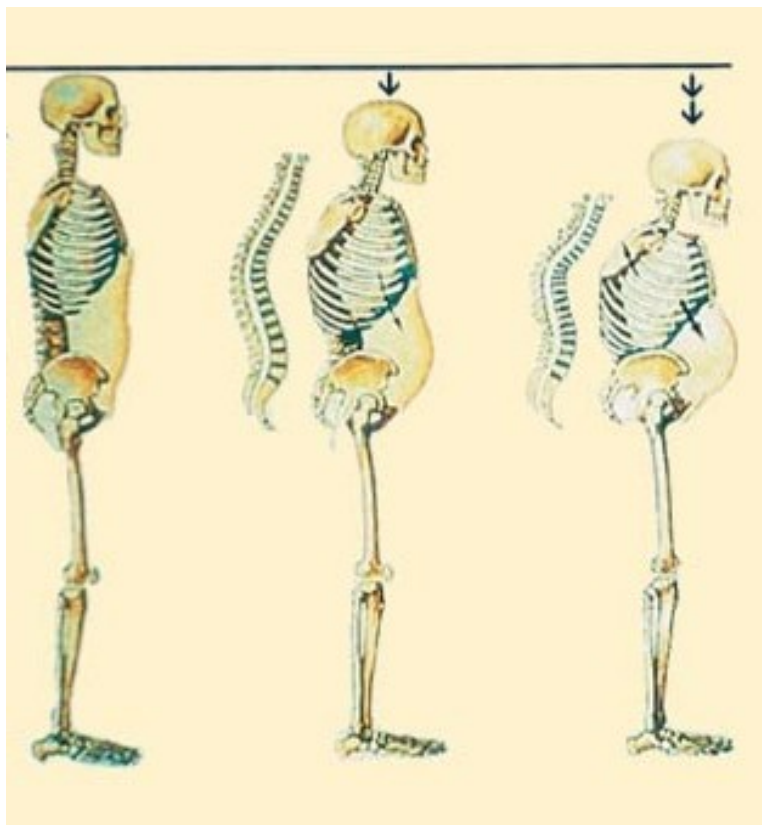
Bij veel vrouwen veroorzaakt niet de baarmoeder menstruele krampen, maar zorgt de druk van de psoas op de bekkenorganen, die in de menstruatietijd, wanneer de baarmoeder wat dieper de vagina inzakt, voor de krampachtige pijnen.

Als je het gewicht van je bovenlichaam echt durft te laten rusten in je bekken"schaal", zal de hele structuur van je lichaam veranderen – het haalt het gewicht wat normaal je schouders dragen, er vanaf; het hele lichaam voelt zich nu op haar gemak, thuis.



Inkrimpen

Als we ouder worden, drogen de meeste spieren uit, ook de psoas. Dit veroorzaakt een wervelkolom die samentrekt en een mens 10-15, soms 20 cm kleiner maakt. De Chi kan de tussenwervelschijven niet meer bereiken en ook zij drogen uit. Veel klachten, weinig energie, slechte afvoer van spanningen, zijn hiervan het gevolg.



Wanneer je gaat begrijpen hoezeer de psoas van invloed is op:

- de structuur van je skelet
- de balans van je skelet
- de spiertonus
- de ademhaling
- vele zenuwen
- buik- en bekkenorganen

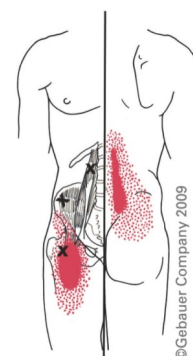
dan krijg je zicht op de ongelooflijk belangrijke rol die de psoas speelt op zowel fysiek als emotioneel niveau.

Wanneer de psoas gaat ontspannen... verschillende stadia

Met rust en ruimte werken aan de psoas-spier, zal in eerste instantie ongreijpbare angsten en een algeheel gevoel van onrust opleveren; dit komt omdat de psoas-spieren sterk verbonden zijn met de nieren en daarmee met onze (oer)angsten. Trillen in de onderste helft van je lichaam, wippende benen en spasmen in het bekken.

De combinatie psoas-oefeningen en helende klanken is dan ook een prachtige!

Maar ook "het babietje" wat meer fysieke spanningen via het lymfestelsel doet verdwijnen, werkt erg goed.



De Constructieve Rust Positie (CRP)

is uitgangshouding bij veel oefeningen, omdat het essentieel is dat je goed ligt, met de hele ruggengraat ontspannen op de grond.

Bij de meeste mensen heeft de ruggengraat tijd en rust nodig om in de vloer te zinken. Dit komt, doordat de psoas-spiers aan weerszijden van de ruggengraat meestal verkort zijn door stress, waardoor de ruggengraat “hol” trekt op de vloer, niet ontspannen kan, zelfs niet als je ligt.

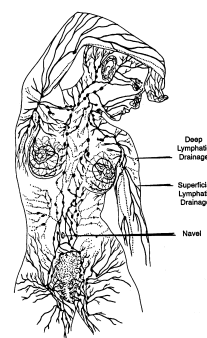
- De knieën zijn op heupbreedte, de voeten parallel.
- Of je ligt op je rug met je onderbenen op de zitting van een stoel.

20 minuten in de CRP ontspant de rug en het zenuwstelsel na een stressvolle dag.



Innerlijke glimlach — zacht en open het lichaam in

- Wrijf je handen, vooral duimen en wijsvingers warm, pak je wenkbrauwen bij de neus vast en trek de huid ervan wat masserend naar buiten toe. (paar keer doen)
Vervolgens leg je je handen neer, je glimlacht naar de wenkbrauwen en laat ze lang naar de zijkanten dóórgroeien op je uitademing.



Innerlijke glimlach — ogen zacht

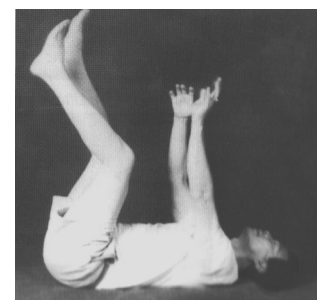
- Maak de vingertoppen goed heet, door ze stevig tegen elkaar te wrijven.
- Leg ze op je oogbollen, en laat je oogbollen zacht zinken in de kassen
- Leg de handen neer en wees met je aandacht in je ogen
Steeds als uitademt zinken de oogbollen een beetje naar achteren en naar beneden in de oogkassen.
- Kijk met je zachte, alles accepterende blik naar beneden je lichaam in.

Babietje

Prima om te doen vóórdat je wat langer in de CRP (Constructieve Rust Positie) ligt.

- Je “wappert” losjes met armen en benen in de lucht, terwijl je grinnikt
- Je aandacht kan in je skelet zijn, alle botten en botjes langslopend
- Na 1-2 min. rust je uit en voel je na,
je beweegt je hoofd rustig naar links en rechts met een glimlach
- en maakt lange oren langs je rug naar beneden (zie hierna)

Ontspant het lymfestelsel, laat energetische spanning los uit het systeem.



Lange oren maken

Na het “babietje” heb je, zeker in het begin een heet hoofd gekregen; deze oefening brengt de hitte vanuit het hart zacht naar achteren en naar beneden.

- Met ontspannen, maar gerichte aandacht “punt” je je oren óp, op de inademing uitademend maak je ze lekker groot, rond, lang, dik en vol achter je rug.
- Als je ligt vouw je ze dubbel of driedubbel tussen je rug en de voer of laat je ze door de vloer heen “zeilen” als uitbundig grote olifantsoren.
- Mogelijk kun je, voor extra ontspanning, de hartklank toevoegen, HAWWWW als je, uitademend, de oren lang maakt naar beneden.

Prima om te doen vóór de CRP (Constructieve Rust Positie)

Brengt veel bewustzijn en verdichting de Jing aan de rugkant; de psoasspiers kunnen de vloer nu makkelijker vinden.



ill. Mattijs Mark van Katwijk

Liggend in de CPR (Constructieve Rust Positie) vinden sommige mensen het prettig als ze “iets te doen hebben”. Je kunt als beschreven de wenkbrauwen “uit elkaar wandelen” of de ogen zacht naar binnen laten vallen, maar je kunt ook “bedenken” waar ongeveer de psoas spieren lopen in jezelf en deze aan de voorkant van het lichaam masseren bv met een houten balletje.

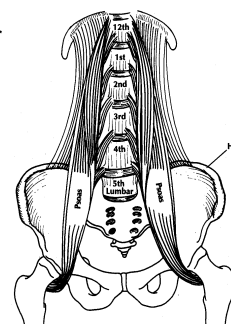
De psoas-spiieren masseren met een houten balletje

Terwijl je masseert aan de voorkant, is je aandacht steeds gericht op de rugkant, precies op de plek waar de psoas-spier zich bevindt.

- Je legt het balletje onder je linker ribben, twee handpalmen er op
- Je licht de ellebogen op en geeft druk op het balletje HAWWW...
- Als je uitgeademd bent, maak je kleine horizontale cirkeltjes in de diepte van je Tantien, de ene kant op (maakt niet uit welke) en de ander kant op.

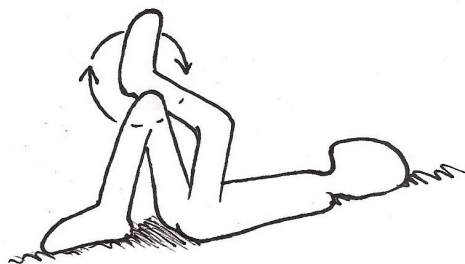
(als dat lukt hou je je adem hierbij stil...)

- Dan laat je de druk op het balletje los en ontspant, opent en verlengt de linker psoas door het linker been—bovenbeen, onderbeen en voet—zacht te verlengen in de vloer
- Op deze manier masseer je de psoas major aan de voorkant van het lichaam: onder de linker ribben, links van de navel, links in het bekken, boven de linker lies.
- Vervolgens herhaal je alles aan de rechter kant.
- Maak “vogelbekjes” van je vingers, en draai ermee in de liezen
- Handen op de liezen, vul de psoas met Gouden Licht, laat alle donkere stress los.
- Maak kommetjes van je handen en klop de Tantien aan de vóór- en zijkant.



Voeten draaien

- Terwijl je de rug “vol” op de vloer houdt, door je staande voet iets te verlengen in de vloer
- leg het linker onderbeen op de rechter knie en draai de voet in het enkel-gewricht
- eerst 6-9x de ene kant op, dan 6-9x de andere kant op.
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen linker en rechter enkel



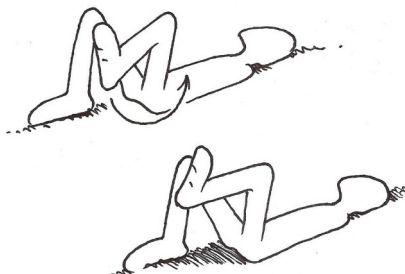
Knieën draaien

- Breng je linker been omhoog
- Pak je bovenbeen met twee handen vast terwijl je blijft liggen
- Draai de onderbeenbotten in het kniegewricht
- eerst 6-9x de ene kant op, dan 6-9x de andere kant op
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen linker en rechter knie

Wanneer je voelt dat je bekken kantelt en je rug hol trekt, verleng je het been dat op de vloer staat iets in de aarde, waardoor het bekken vanzelf onder je schuift, en haar goede positie weer inneemt.

Bovenbenen draaien

- Trek je linker bovenbeen naar je borst
- en maak een mooie cirkelbeweging binnenin het heupgewricht (het bolletje van het bovenbeenbot in het holletje van het bekkenbot)
- Draai eerst 6x de ene kant op, dan 6x de andere kant op
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen het linker en rechter bekken



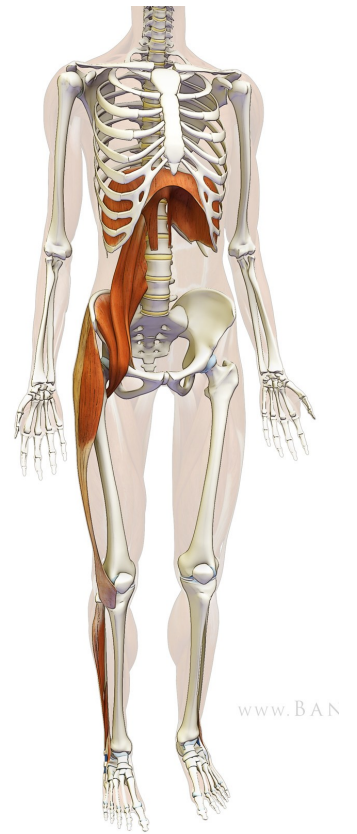
Een eerste eenvoudige psoas-oefening

- In de CPR leg je de zijkant van de re voet tegen de bovenkant van het li. been.
- Druk zacht met je re hand tegen de re knie en voel hoe je van boven naar beneden de psoas nu zacht tegen de vloer kunt bewegen (de ruggengraat wat opener maakt.)
- De TSOEOE-klank helpt de nier ontspannen, de HAAAW-klank het hart ontspannen.
- Doe het 6-9 keer en vergelijk beide benen.

Met de voorgaande eenvoudige oefeningen, ben je feitelijk al bezig de psoas te verlengen; je doet van alles terwijl de psoas, door je bewustzijn (niet door je spierspanning) onspannen op de vloer kan blijven liggen.

Verlengen van de psoas-spier — strekken van arm en been

- Nadat je de psoas ontspannen hebt, ga je, zonder je bekken te bewegen t.o.v. ruggengraat en vloer, het rechter been zeer langzaam strekken tot bijna helemaal op de vloer (als je been gestrekt ligt op de vloer is de knie op slot en de rug hol)
Je doet dit rustig en langzaam, zonder de buikspieren aan te spannen.
- Maak een lang rechter oor onder je (hartklank) tot in het rechter been.
- Nu breng je de rechter arm vertikaal omhoog
- Langzaam beweeg je de rechter arm naar achteren tot boven je hoofd naar de vloer, zonder dat je rug van de vloer komt, "hol" trekt, (als dat gebeurt, stop je even en ga je weer verder tot zover je kunt, anders stop je halverwege)
- Grinnikend, of met een lang rechter oor, vul je de rug nóg meer...
- Ruimte creërend in het heupgewricht met je ademhaling, of het been verlengend, geeft ruimte, rust en ontspanning naar boven toe, in het schoudergewricht.
- Even zorgvuldig breng je na een tijdje de arm weer omhoog en terug
- en trek je rustig en langzaam het been op, tot de voet weer op de vloer is
- Glimlach en ervaar het verschil tussen beide kanten
Ervaar het verschil tussen beide kanten van de rug (langer? warmer?)



Versterken van de psoas

- Je ligt op je rug met je handen rondom je linker knie de voet van het andere been staat op de grond.
- “Grinnik” de linker nier vol en rond, zodat deze chi-druk krijgt.
- *Inademend* verleng je het rechter been de grond iets in wat staart- en heiligbeen optrekt van de vloer; het bekken komt hierdoor onder je en de psoas raakt de vloer “vol”...
- *Uitademend* met de TSJOEOE klank, duw je de lendenwervels van boven naar beneden de vloer in, totdat onder- en bovenbeen ongeveer een rechte hoek vormen. De armen zijn net niet helemaal gestrekt en de borstwervels zijn van de vloer.
- Na 3-6x beweeg je de onrust uit je rug, bekken en benen met het “babietje”.
- Voel het verschil tussen linker en rechter bekken, bekkenbodem, lies, sex. organen; dan het andere been.

Deze zelfde oefening kun je ook doen met twee benen tegelijk, waarvan de knieën net niet helemaal tegen elkaar aangedrukt zijn.



SI-gewricht



“Aap bidt met ellebogen”

- Je ligt op de mat met de ellebogen tussen de knieën, die wat “wijd” zijn
- Dan duw je de lendenwervels rustig naar beneden op de uitademing, waardoor het heiligbeen omhoog komt.
- Vervolgens tracht je de benen naar elkaar toe te duwen, tegen de weerstand van de armen in
Dus: je armen duwen je benen naar buiten, rustig en krachtig de benen blijven echter op hun plek. TSJOEOE
- Inademend ontspan je terug naar de mat
- Na een aantal keren is het goed om af te ronden met het “Babietje”.

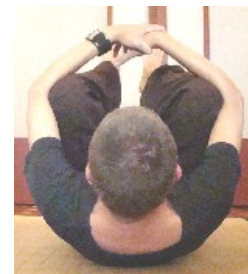
Opent SI-gewricht, iliacus en heup aan de binnenzijde van het bekken.



“Aap omvat knieën”

- De knieën hebben ook nu een wijde uitgangspositie met de handen er tegen aan of de armen er omheen.
- *Uitademend* begeleid je de kracht vanuit de lendenen naar de knieën die je naar buiten beweegt, waarbij de armen de knieën juist naar binnen duwen.
- Na een aantal keren is het goed om af te ronden met het “Babietje”.

Opent SI-gewricht en heupgewricht aan de buitenzijde van het bekken.

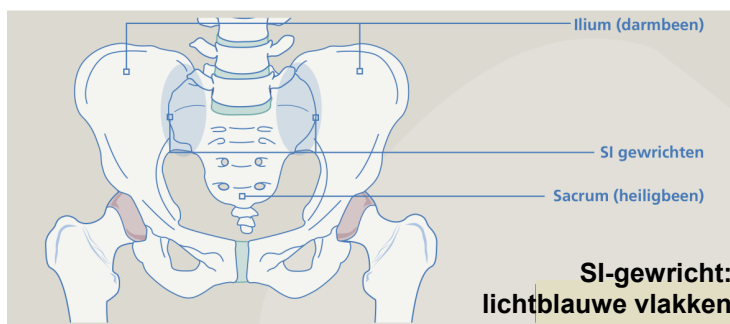


SI-gewricht openen — zittend op een stoel

- Heel zacht maar wel gericht kun je met je vingers tegen je bovenbenen aan drukken, die op heupbreedte op de vloer staan. Tegen de druk van je vingers in, blijven de beenbotten op hun plek.
- Je kunt nu voelen dat het SI-gewricht zich aan de achterkant van het bekken opent.
- Na enkele keren probeer je het zonder druk van buiten (van je vingers)

Andersom:

- Je kunt ook met je vingertoppen aan de binnenkant van je bovenbenen druk uitoefenen terwijl de benen op hun plek blijven; nu kun je voelen dat het SI-gewricht zich meer aan de binnenkant van het bekken -bot en ook naar boven toe opent.



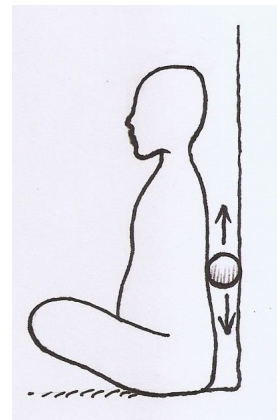
Meer rugbewustzijn — zittende massage met een houten balletje (ca. 6 cm)

Je zit tegen een muur bv op een meditatiekussentje of tegen een lange stoelleuning

- en legt een klein houten balletje zo hoog mogelijk aan de linker kant van de ruggengraat (dus niet middenop) tussen je rug en de muur, zonder dat het wegglijpt; meestal is dit ongeveer halverwege het schouderblad.
- Maak nu minimale masserende beweginkjes vanuit ribben en linkerkant ruggengraat, tegen het balletje aan. Hoe meer je vanuit het bot beweegt, hoe meer ontspannen...
- Je verschuift het balletje steeds 1-3 cm naar beneden tot aan de bekkenrand
- Voel hoe anders de ene helft van je ruggengraat nu voelt; dan doe je de andere kant

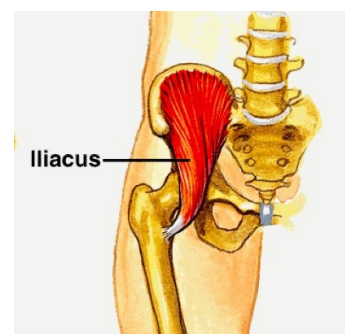
Voor een bewuste ruggengraat

- Je kunt ook aan je verlenging werken door zitbeen zacht in de vloer/stoel te bewegen, vervolgens voelen hoe je bekken iets kantelt en je rug uitlengt tegen het balletje.



Heupgewricht openen en de iliacus ontspannen — liggend op de zij

- Je ligt op je zij met de knieën iets opgetrokken en een dik kussen onder het hoofd (nek en ruggewervels, heup en oor op één lijn)
- Vanuit het “bovenste” heupgewricht til je het been op naar “horizontaal”
- Dan beweeg je, wederom vanuit het heupgewricht het bovenste gebogen been naar achteren, zonder de stand van het bekken te veranderen totdat je niet verder naar achteren kunt — de psoas “pak je vast” met je aandacht (doe dit rustig en met pauzes, waarin je steeds dieper ontspant)
- Nu ga je het bolletje in het holletje van het heupgewricht een klein beetje naar boven en naar buiten bewegen; dit opent de iliacus
- Met de iliacus open “schroef” je heel rustig het bovenste been uit vanuit het heupgewricht – tot min of meer “gestrekt”
- en ten slotte laat je het bovenste been naar de grond zinken met de iliacus open.
- In dit proces verleng je meer en meer de psoas, en versterk je de iliacus.
- Voel na in de CRP op je rug, het verschil tussen beide benen alvorens je het andere been doet.



Dit kan dé oefening zijn om het bekken te laten “zinken”; het hangt dan precies goed en in de juiste stand aan de ruggengraat, ondersteund door de dijbenen in het bekken.

Vanuit de grote schuine uitwaaierende rugspier, de latissimus dorsi... open je armen en voorkant

- Liggend op je zij met je hoofd op een kussen, zo, dat rug, nek en hoofd neutraal verbonden kunnen blijven, reik je met je bovenste arm naar voren vanuit de “lats”, vanuit het heiligbeen
- Zacht met de vingertoppen op de vloer (waar je naar blijft kijken), glij je omhoog met je arm en waaier je je uit in een grote cirkelende beweging boven en achter je, naar beneden en weer terug naar voren.
- Steeds volg je je hand met je ogen... het hele hoofd rolt mee...
- Aandacht is in het bekken, de benen en de voeten; Nadat je, liggend op een zij, de arm zowel naar boven als naar beneden gecirkeld hebt, ga je op je rug liggen in de CRP en voel je het verschil tussen de ene kant van je lichaam en de andere kant. Merk je hoe open het hart is?

