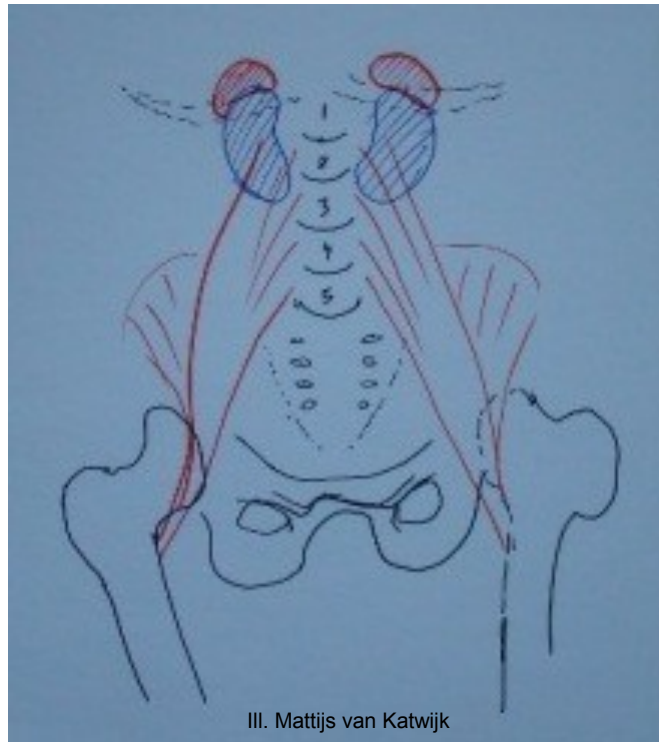


# Gronding via de PSDAS spier

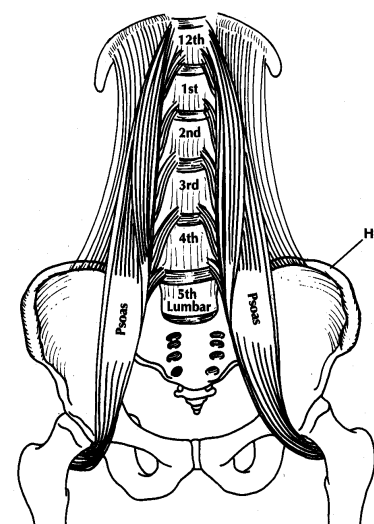
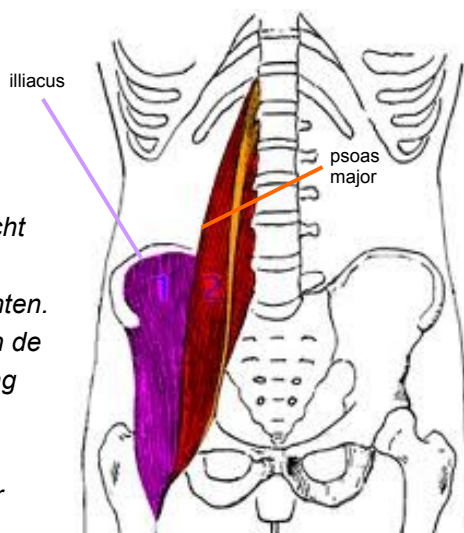
Tao Yin Werkboek van **Inge Maassen**



## TAO YIN

## Theorie Psoas

De Psoas Spieren zijn vastgehecht aan zes gewrichten (wervels) en lopen over beide heupgewrichten. Zij maken de (loop) beweging van de benen mogelijk, en ook de buiging van de romp over de benen. De Psoas-spiers kunnen samentrekken of verkorten, maar ook uittrekken of verlengen.



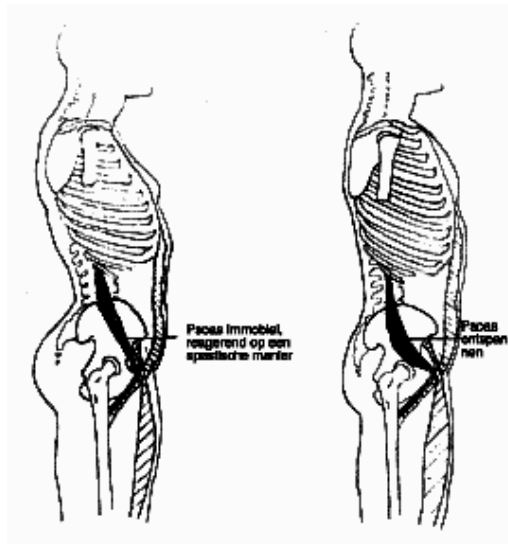
### Gronden

De psoas-spiers zijn de spiers die aarding mogelijk maken; ze lopen vanaf het middenrif aan weerszijden van de wervelkolom naar het bovenste deel van de dijbeenbotten. Ze gaan achter de darmen langs, over het bekken heen, langs baarmoeder/eierstokken en prostaat, naar de benen. Een ontspannen psoas zorgt ervoor dat emoties via je skelet (rug-bekken-benen) kunnen aarden. Wanneer de psoas ontspant, hangt het bekken op de juiste wijze aan je rug, in de heupgewrichten gesteund door de beenbotten. Nu kan je hele zelf rustig en kalm worden. Met een ontspannen psoas “bewoon” je je hele fysiek-emotionele zelf. Je geeft ruimte aan elke fysiek-emotionele reactie op de buitenwereld. Dit is aarden. Alles mag—ook fysiek—gevoeld worden. Veel gemakkelijker wordt het nu om de energiebanen te doorstromen, je spijsvertering te verbeteren of je gevoel van centering en éénheid te versterken. Ware innerlijke kracht ga je pas ervaren als je psoas ontspannen is en je skelet één geheel is tussen hemel en aarde. Voor een gezond lichaam, een blij hart en heldere gedachten, móet je naar binnen, naar beneden en naar achteren. Gronden via de psoas is een “must” als je bewustzijn wilt vergroten. Om de psoas soepel en sappig te houden, behoren je *botten* goed in structuur te staan – met de ruimte tussen de gewrichten; het kraakbeen gevuld met chi. Nu ga je jezelf als één geheel ervaren, tussen aarde– en hemelkrachten in.

### Plaats van de Ilio-psoas

Het deel van de ilio-psoas spiers dat “psoas major” genoemd wordt, is ongeveer 40 cm lang en verbindt middenrif en torso met de benen. Met elkaar vormen deze spiers een lange driehoek, die vanuit de Solar Plexus via de heupen de benen in loopt en zich vasthecht aan de bovenkant van de dijbenen. De psoas major is verbonden met de 12<sup>e</sup> borstwervel en de 5 lendenwervels.

Het maatje ervan wordt “Iliacus” (ilium) genoemd. Dit is een waaivormige spier die vanaf beide bekkenvleugels aan de binnenzijde van het bekken loopt, en eveneens vasthecht aan de dijbeenkoppen; zie plaatje boven. De verstrakking of souplesse van beide spiers (Ilio-psoas) heeft een enorm effect op de stand van rug en bekken.



De ruggengraat denken we dikwijls aan de achterkant van het lichaam, maar zij zit feitelijk met haar voorkant meer op de Centrale as. De Psoas begint dunnetjes aan de achterzijde van het middenrif, loopt dan achter beide nieren langs en bolt onder de nieren meer naar voren toe uit.

Het heupgewricht is de plek waar holletje van het bekken het bolletje van het bovenbeenbot omvat. Hier wordt het gewicht van één enkele structuur (de ruggengraat) verdeeld in twee, de benen. De beweging van de benen vindt hier plaats. De Psoas loopt direkt over dit gewricht en beïnvloedt dan ook rechtstreeks de bewegingsmogelijkheid van bekken en benen.



### Als de psoas te veel samentrekt en “verkort”

1

In onze cultuur besteden we zoveel aandacht aan het versterken van de buikspieren (ons uiterlijk aan de voorkant), dat we het contact verloren hebben met de diepere lagen van onze structuur. Veel buik- en opdruk-oefeningen verzwakken en verkorten de Psoas en veroorzaken stress in de rugspieren, het middenrif en de buikorganen, waardoor we nóg moeilijker de diepere lagen van ons zelf kunnen voelen.

2

Een verkorte Psoas zorgt ervoor dat het bekken teveel naar voren kantelt (zie voorgaande pagina). De relatie tussen ruggengraat, bekken en benen wordt nu ernstig verstoord, waardoor je mogelijke stress en spanningen niet meer aarden kunt.

3

Wanneer de Psoas éézijdig verkort (tekening), 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. Veel “structurele” problemen kunnen dan ook worden verlicht door de psoas te leren ontspannen, verlengen en versterken.

4

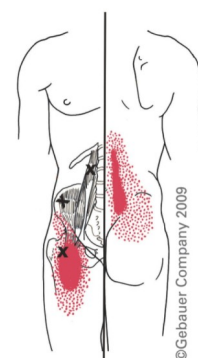
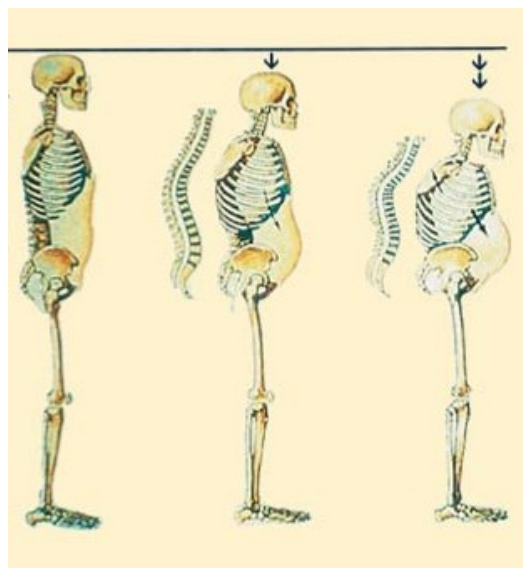
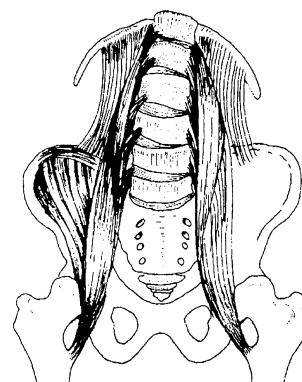
Wanneer de Psoas verkort is, zal ook de ribbenkast naar voren komen, wat de buikademhaling bemoeilijkt. De ribbenkast zorgt er nu voor dat het middenrif niet helemaal naar beneden kan bewegen waardoor zij de buikorganen niet meer masseert en stimuleert. Bloedcirculatie en doorstroming in de zenuwbanen wordt nu minder en minder.

5

Veel lage rugklachten worden veroorzaakt door verstrakkingen of verslappingsen van deze spiergroep. Stress verkramt de nieren en dat 'straalt uit' naar deze spieren. Resultaat is vaak een licht scheve houding, waardoor er een verkeerde werking van de rugwervels ontstaat. Daardoor gaan de zenuwbanen knellen of raken ze geïrriteerd, waardoor er lage rugpijn kan gaan ontstaan. Daardoor neemt de stress toe, etc, etc.

6

Een verkorte psoas, daar waar zij over het heupgewricht loopt, zorgt voor minder plek in het bekken (kua). Hierdoor komen de bekkenorganen in de knel en kunnen baarmoeder, blaas en endeldarm gaan verzakken.



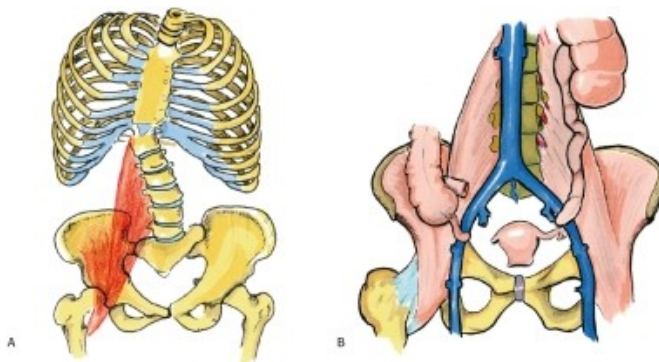
Bij veel vrouwen veroorzaakt niet de baarmoeder menstruele krampen, maar zorgt de druk van de psoas op de bekkenorganen, die in de menstruatietijd, wanneer de baarmoeder wat dieper de vagina inzakt, voor de krampachtige pijnen. Wanneer vrouwen leren om de Psoaspiet te ontkrampen, ervaren ze dikwijls veel minder pijn in de baarmoeder en ook in de onderrug vóór of tijdens de menstruatie.

7

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

- de balans van je skelet
- de spiertonus
- de ademhaling
- zenuwen
- organen

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



### **Emotioneel gezien**

Mede door haar verbinding met de nieren en bijnieren, trekt de psoas-spiet, steeds als er angst optreedt, samen, en brengt het lichaam in de toestand van vluchten of vechten. Door continue stress of moeilijke ervaringen (soms van generaties her) in de seksuele organen, kunnen we niet meer diep in ons lichaam naar beneden en naar achteren toe ontspannen; daardoor bevindt de psoaspiet zich bij de meesten van ons in een permanente spanning.

Veel mensen durven nauwelijks in hun lichaam te zijn met hun gevoelsbewustzijn; zoveel ligt erin opgeslagen. Wanneer de psoas-spiet ontspannen is, vloeit de fysiek-emotionele spanning echter weg en kunnen we volledig "thuis" zijn.

### Bevriezen

Pure angst, maar ook angst om te "voelen", kan je totaal immobiliseren. De psoas speelt hierin vanzelfsprekend een belangrijke rol: door naar binnen samen te trekken, sluit het je af van de aarde, waardoor je minder voelt. Minder pijn ook en minder angst. Maar de ruggengraat blijft gespannen en de aarde-energie kan je nu ook niet meer voeden.

### Vluchten of vechten

Bij vluchten of vechten is het hele organisme verbonden. De strekspieren zijn gestrekt, de bloeddruk stijgt, en er stroomt adrenaline in de bloedbanen. Normaal zou ook zijn dat je gevolg geeft aan je angst en vlecht of vlucht, waarna je weer terug kunt keren naar ontspanning en balans.

Momenteel zijn er echter zoveel stressoren dat de stress voortduurt. Of we na stress weer ontspannen kunnen en in balans komen, hangt af van hoeveel stress we aankunnen (de conditie van ons zenuwstelsel met name) en of we hiervoor ook de tijd en de rust nemen.

Wanneer er steeds opnieuw stress optreedt, bereidt ons lichaam zich a.h.w. steeds voor op de volgende aanval en gaat langzamerhand een permanente spanning handhaven. Omdat het organisme zichzelf geen rust gunt, kan het zich niet herstellen en gaat het voeding missen. De spanning stijgt en zorgt ervoor dat we ons permanent angstig voelen, zonder het zelfs maar te merken. We kennen de staat van ontspanning namelijk niet meer, herkennen daarom niet dat we voortdurend gespannen zijn.

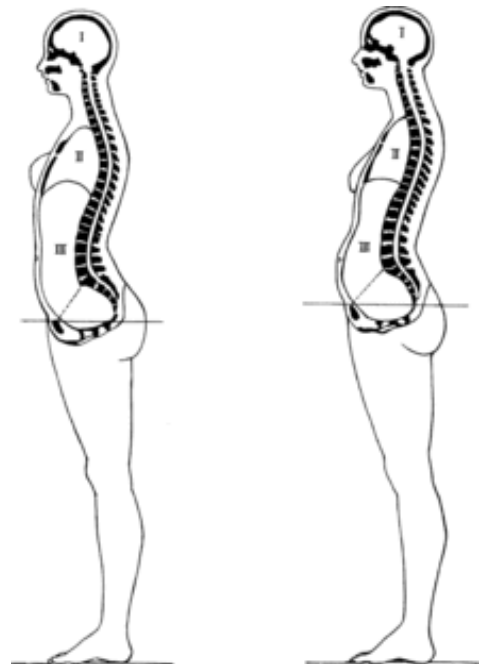
Het centrale zenuwstelsel geeft nu voortdurend de arlarmfase “spanning” af aan de organen – nu kunnen er heel gemakkelijk emoties ontstaan: gevoelens die “vast” gezet worden in de orgaan-vliezen en de hersenen.

Beter is...

om de angst of de stress weer als fysieke samentrekkingsreactie te gaan herkennen, voelen dat de psoas-spierspanning gaan spannen en ze dan – zodra dat mogelijk is – ze weer heel bewust te ontspannen en te verlengen.

Alle eerder weggeduwde gevoelens mogen er nu zijn: glimlach, he-lende klanken, fusie, EFT, je doet wat je kunt op jouw niveau om het gevoel weer in balans te brengen.

Want, zoals we gezien hebben, verkort de psoas uiteindelijk per-manent; dit beïnvloedt je hele houding (ten opzichte van het leven), de contractie van je buikspieren en buik-organen, én je ademhaling. Met elkaar zorgen zij ervoor dat je eigenlijk voortdurend een beetje of erg angstig bent. Alles “raakt” je nu heel snel.



De angst zit nu in ons lichaam; het trilt in ons zenuwstelsel en wordt bij het minste of geringste opgewekt. Deze voortdurende zenuwprickeling is vrij subtiel, maar onaange-naam om te voelen. Wat de meeste mensen nu doen is: steeds meer spierspanning inzetten om het gevoel niet rechtstreeks tegen te hoeven komen. Zeker bij jonge kinde-ren, is spiercontrole vaak hét middel waardoor het zich veilig voelt.

Wilhem Reich: Kinderen willen het nare angst-gevoel in de buik niet ervaren en gaan minder zuurstof toevoegen aan de verbrandingsprocessen in de darmen. *Minder ade-men* dus. Echter, de verbrandingsprocessen in de buik creëren energie! Minder zuurstof betekent minder verbranding betekent minder energie. Als je minder energie hebt, zijn de gevoels-impulsen minder intens en makkelijker te beheren.

*Wanneer je de Psoas gaat ontspannen, laat je veel méér spierspanning los in je li-chaam, waardoor je natuurlijke ademhaling weer op gang komt.*

### **Seksuele energie en angst – het bekken en de bekkenbodem**

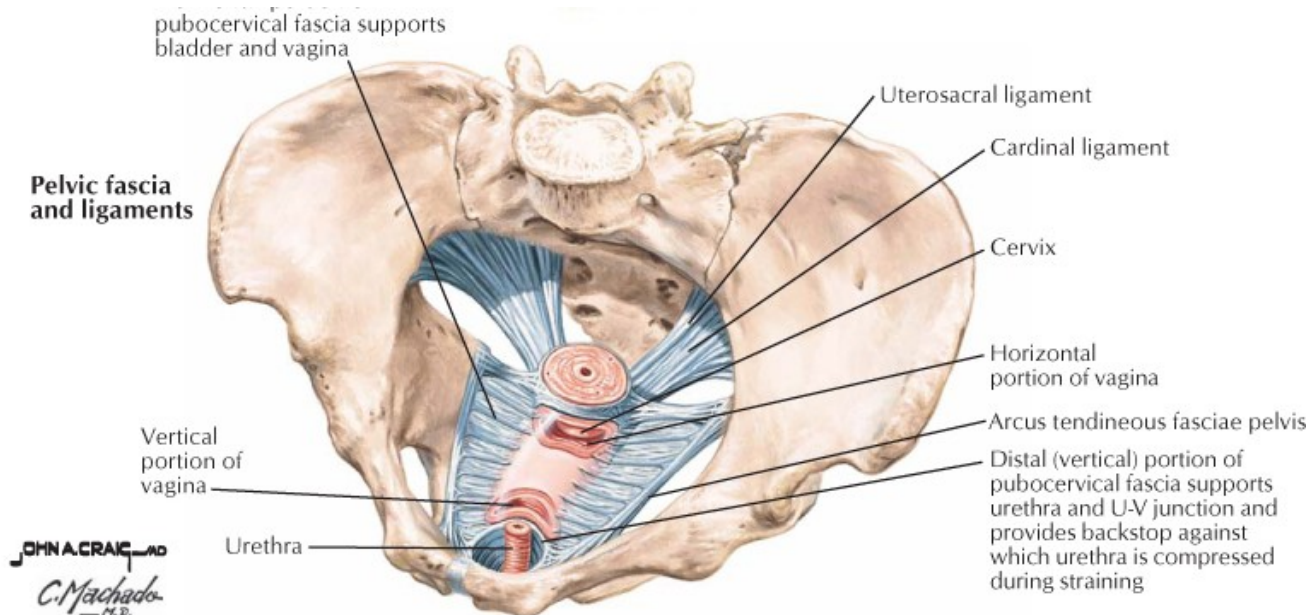
Voor soepele spieren is het van wezenlijk belang dat het *skelet* je gewicht volledig draagt en het bekken totale bewegingsvrijheid kent. Dan kan de bekkenbodem ontspan-nen gaan ademen en kan elk gevoel vrijelijk cirkuleren, zodat je het “in het moment” op-merkt en adequaat kunt reageren. Volgens Liza Koch, moet je de bekkenbodem ervaren als open, kwetsbaar, levend en ademend. Geen spanning hier maar een diepe volle ont-spanning.

Een gespannen psoas trekt het skelet uit haar gewicht-dragende positie en zet het bek-ken vast; de bekkenbodem wordt nu aangespannen en seksuele energie kan niet stro-men. In een angstig lichaam wordt seksuele energie ook al snel als overweldigend erva-ren. Seksuele energie geeft eenzelfde soort prikkel aan het zenuwstelsel als angst. De seksuele prikkel wordt echter als doorstromend en energie-opladend ervaren en de angstprikkel als vastzettend en energie-vretend. Angst, en het genieten van seksuele energie zijn zo ongeveer elkaars tegenpool.

Angst en terughouding of onderdrukking van seksuele energie heeft invloed op ons ge-voel van welbevinden. De conditie van de Psoas-spier is van groot belang voor het er-varen van je orgasmische vermogen. Een fysiek vol orgasme beleven, waarbij alles in het lichaam meetrilt, is alleen mogelijk als de psoas ontspannen is. De spiercontrole moet hierbij volledig opgegeven kunnen worden.

## Wanneer de psoas gaat ontspannen... verschillende stadia

Met rust en ruimte werken aan de psoas-spier, zal in eerste instantie ongreijbare angsten en een algeheel gevoel van onrust opleveren. Trillen in de onderste helft van je lichaam, wippende benen en spasmen in het bekken. Angst- en paniekaanvallen waarbij je je adem inhoudt...



Ik heb veel mensen alléén de psoas-oefening hoeven leren én de Helende Klanken, waardoor ze weer prachtig en vol in het leven kunnen staan! Alléén de psoas oefening blijven oefenen, zoals Liz Koch aanraadt, vraagt veel meer discipline en wilskracht, dan dat je een meditatie/oefening inlast die voor de vrijkomende emoties zorgdraagt. "Het babietje" als ontspanningsoefening kan al veel doen, zie Oefeningen.

Wanneer je dan overdag je bewustzijn blijft houden in een ontspannen achterkant, gaat het bekken meer en meer ontspannen en de zenuw-prikkels worden gevoelens die zacht door het lichaam gaan stromen.

Je word je meer gewaar van de bekkenbodem, zowel in diepte naar binnen als in een open adembeweging met de buitenwereld, waarbij meer en meer de spanning losgelaten kan worden en energie van de aarde en de Jing van de seksuele organen, aan de lichaamsenergie kan worden toegevoegd. Je kunt je in dit stadium heel kwetsbaar voelen en gevoelens gaan ervaren die met seksualiteit en seksuele energie gekoppeld zijn. Langzaam word je emotioneel stabiel, nu ook al je organen meer adembeweging en meer ontspanning krijgen. Je gaat steeds meer en steeds verfijnder en steeds meer "in het moment" voelen, gewaarworden wat er in het lichaam gebeurt in antwoord op de buitenwereld of je eigen gedachten. Dit is een proces dat je zelf aan moet gaan; anderen kunnen je ondersteunen, maar jij moet het willen en ook doen! Het zenuwstelsel moet volwassen worden. De psoas gaan verlengen en ontspannen vormt het begin van een totale verandering van je hele zelf.

## Ontspanning brengt kracht

Ontspanning is het belangrijkste principe van alle interne kunsten; zonder ontspanning staat het lichaam strak en gespannen, en gaan je gedachten alle kanten op, zodat ze je overspoelen en verwarren. Kracht die je ontwikkelt vanuit ontspanning is zuiver en ontvankelijk, vol energie als een van kind.

## Spierspanning en energieverlies

Als we spanning in het lichaam vasthouden, lekt onze energie weg: we spannen spieren om fysieke of emotionele gevoelens waar we niet goed mee kunnen dealen, uit ons bewustzijn weg te houden; dit “blokkeren” alleen al kost erg veel energie. Veel mensen hebben constante spierspanning op bepaalde plekken van hun lichaam, vaak al zo lang, dat ze geen idee ervan hebben, hoe zo'n plek aanvoelt als de spierspanning daar zou verdwijnen. Die spierspanning is dikwijls al in de kindertijd, door bepaalde angsten of door het verstoppert van bv woede, ontstaan. Op plekken waar dergelijke langdurige spanning vastzit, kan op den duur het bot gaan ontkalken; er stroomt geen energie meer langs en omheen. Anders dan de meeste mensen denken, is botontkalking een vaak “plaatselijk” gebeuren.

## De energie laten stromen door de gewrichten te openen

Wanneer de Chi in ons lichaam stroomt, kunnen we ons openen voor de krachten buiten ons, maar ook voor de bron van kracht binnen in onszelf. Het verlengen van spieren en pezen brengt de meridiaanstromen op gang!



Heel apart te bedenken dat óntspannen spieren en géspannen (of verlengde) pezen de energie doen stromen. Het openen van de gewrichten en ruggenwervels, wat we in de Tao Yin doen, verlengt de pezen, en als we ons daarbij kunnen ontspannen (Innerlijke glimlach!) schiet de energie er letterlijk doorheen. Dit geldt zowel voor de energie vanuit je eigen energiebron in de Tiantien, als voor de energie die van buiten komt uit de natuur, de kosmos en het universum—prénatale en postnatale energie.

## Bekken en buik

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. Tao Yin helpt je om een laag centrum van zwaartekracht te vinden in je lichaam (het buikgebied) en helpt je om te bewegen vanuit je “second brain”. Hierdoor ontdek je de eenheid van beweging in jezelf, de structuur (alignment) van het lichaam.

## Hoe doe je de oefeningen?

Haast is uit den boze bij deze oefeningen; je beweegt langzaam en precies; vervolgens laat je los en ontspant. In de rustfase na elke oefening, wordt de chi-flow in de meridianen geopend. Als de oefeningen goed worden uitgevoerd, creëren ze diepe ontspanning in het lichaam, een glimlach in je gevoelens en emoties en een kalm, helder hoofd. De oefeningen zijn ontworpen om meer vreugde in je leven te krijgen, een zachte blik naar binnen als je oefent!

## 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.*



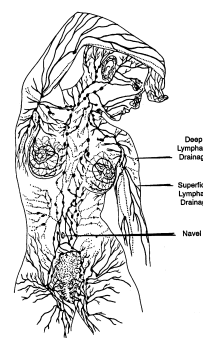
## Innerlijke glimlach — zacht en open het lichaam in

- 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.

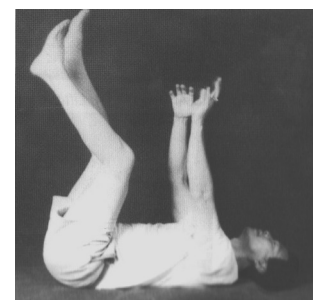


## Babietje

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

## Voeten draaien

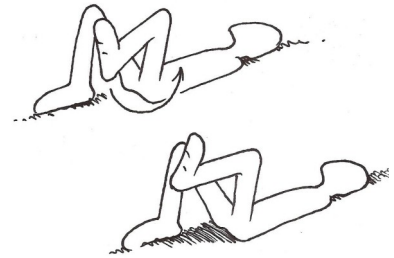
- Terwijl je de rug “vol” op de vloer houdt, door je voeten iets te verlengen in de grond
- leg het linker onderbeen op de rechter knie en draai de voet in het enkel-gewricht
- eerst 6-9x de ene kant op, dan 6-9x de andere kant op.
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen linker en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





### Knieën draaien

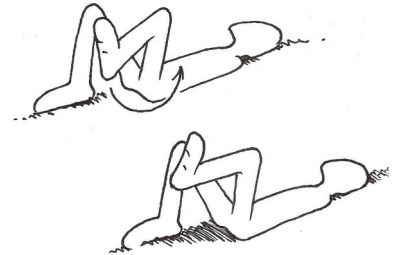
- Breng je linker been omhoog
- Pak je bovenbeen met twee handen vast terwijl je blijft liggen
- Draai de onderbeenbotten in het kniegewricht
- eerst 6-9x de ene kant op, dan 6-9x de andere kant op
- Zet beide voeten weer op de mat
- Voel het verschil tussen linker en rechter knie
- Andere been



*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.*

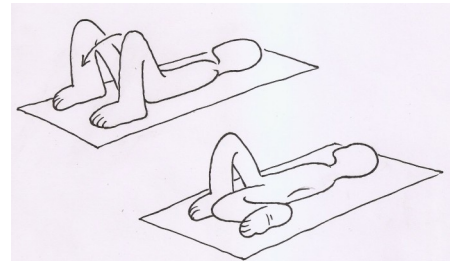
### Bovenbenen draaien

- 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
- Andere been



### Knieën naar binnen laten vallen

- Je ligt met ca. 1m. tussen de voeten in.
- Wrijf je handen en dan de liezen warm.
- Dan “trek” je het je linker bovenbeenbot wat “uit zijn holletje” en laat hem vervolgens ontspannen naar binnen vallen.
- Het rechter been “verleng” je een beetje de aarde in”
- Je laat de klinker nie uitveren en zet hem weer recht..
- Na 6-9x doe je het andere been.
- Wrijf je handen, en klop de liezen lekker.



ills. 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.*

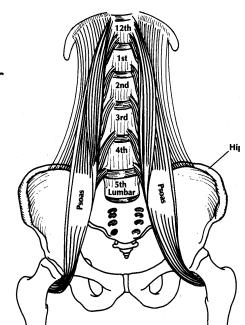
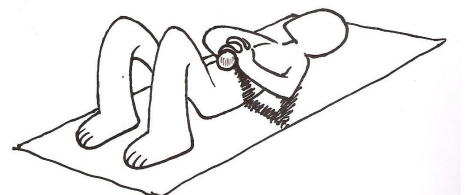
### De psoas-spieren masseren met een houten balletje

Terwijl je masseert aan de voorkant, is je aandacht steeds gericht op de rúgkant, 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 Tantiën, 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 Tantiën aan de vóór- en zijkant.



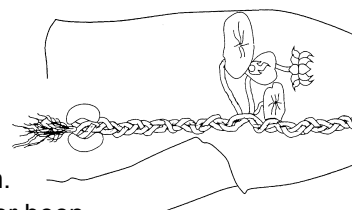
Alle voorgaande oefeningen zijn bedoeld om de psoas spieren zoveel mogelijk te ontspannen. Goed ontspannen psoas spieren dienen uit als ze de grond onder zich voelen en de ruggengraat kan zich mee op de grond vlijen.

Wanneer je zelf in de CPR voelt dat de rug nog iets hol blijft, dan is duidelijk dat de psoas flink verkort is met stress voor het hele systeem als gevolg.

Na het ontspannen—kijk hierbij welke oefening voor jou het beste werkt—volgt het verlengen van de psoas spieren. We hebben al gezien dat je vanuit het skelet, het liefst vanuit de heupgewrichten de benen wat in de vloer kunnen uitschuiven (= verlengen). Wanneer je dit zacht en ontspannen doet, ben je de psoas spier al aan het verlengen. Maar nu gaan we het verlengende gebaar iets groter maken:

### Verlengen van de psoas-spier – door het strekken van arm en been

- Vervolgens ga je, zonder je bekken te bewegen t.o.v. de vloer, het rechter been zeer langzaam strekken.
- Kijk of je rug “vol” kan blijven liggen, zonder de buikspieren aan te spannen.
- Maak een lang rechter oor met de hartklank er in, helemaal 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, anders stop je halverwege.
- Adem in het heupgewricht, inademend verruimen, uitademend ontspannen  
Je kunt er ook een beetje in “grinniken”, en of het been verlengen
- Even zorgvuldig breng je na een tijdje de rechter arm weer omhoog en terug
- en trek je rustig en langzaam het rechter been op, tot de voet weer op de vloer is
- Glimlach en ervaar het verschil tussen beide kanten  
Vervolgens laat je het andere been cm. na cm. naar de vloer zakken...  
En de arm omhoog en naar achteren, én weer terug allebei.



### Verlengen en 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.
- Andere been



### De illiacus toevoegen—bewustzijn krijgen in het heupgewricht

- Je ligt op de mat met de handen tegen elkaar, de ellebogen tussen de knieën,
- Dan duw je de lendenwervels naar beneden op de uitademing, waardoor het heiligbeen omhoog komt.
- Nu duw je de benen naar elkaar toe, tegen de weerstand van de armen  
Dus je armen duwen je benen naar buiten, de benen duwen je armen naar binnen.
- Gebruik niet de beenspieren hiervoor maar de psoas-spieren
- Glimlach in de Tantiën, waarvan de spieren redelijk ontspannen kunnen blijven.



## Verder verbreden en verruimen in het heupgewricht

- De knieën hebben ook nu een wijde uitgangspositie met de handen er tegen aan of de armen er omheen (zie foto's).
- *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 3-6x doe je mogelijk het "Babietje".



## Het heupgewricht openen en de iliacus ontspannen, liggend op de zij

*Na de voorgaande oefening heb je een redelijk bewustzijn gekregen in het heupgewricht, omdat je het SI-gewricht en daarmee ook het heupgewricht meer ruimte en doorstroming gegeven hebt.*

- Je ligt op je zij met de knieën iets opgetrokken en een dik kussen onder het hoofd (nek en rugwervels, 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. Het helpt misschien als je het eerst visualiseert. Dit voel je goed aan de achterkant van het bekken (de spierbekleding hier)
- Met de iliacus open "schroef" je heel rustig het bovenste been uit vanuit het heupgewricht – tot min of meer "gestrekt" (pauzes als je eerst verder moet ontspannen)
- 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.

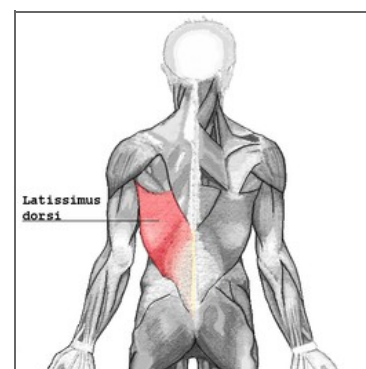


*Soms, als iemands taille veel smaller is dan de heup, kan de persoon in deze oefening wat gaan wiebelen – je kunt dan een handdoek oprollen en tussen de taille en de vloer plaatsen, of een iets opgeblazen softbal.*

- Voel na in de CRP op je rug, het verschil tussen beide benen alvorens je het andere been doet.

## De armen leren bewegen vanuit een "volle" rug

- Liggend op je zij met je hoofd op een kussen, of op je arm zo, dat rug, nek en hoofd neutraal verbonden kunnen blijven, reik je met je bovenste arm naar voren vanuit de laticismus dorsi, komend 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...
- Je 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 CPR en voel je het verschil tussen de ene kant van je lichaam en de andere kant. Merk je hoe open het hart is?

*Na deze laatste oefeningen zou het je moeten lukken als je rustig eerst gaat zitten en dan gaat staan, om mooie zachte soepele psoas spieren te ervaren, een bekken dat "hangt" en niet opgehouden hoeft te worden door verkramping in de rug. De bekkenbodem is ademend en de benen "staan" echt in de vloer.*

*Alle spanning kan van je wegglijden de aarde in en van de aarde kan nu de oprijzende energie in je stromen. Vol met "water-vitaliteit".*

### **Met dank aan...**

*Naast Mantak Chia en Denise Bloemen met wie ik een boek aan het schrijven ben over Lichamelijk Bewust Bewegen, ben ik ook de Amerikaanse Liz Koch veel dank verschuldigd bij mijn kennis/kunde van de psoas-spiere. Liz is een vrouw die vanuit een scoliose met spierspasmen en beperkte beweging, een autoriteit geworden is op het gebied van de Iliopsoas spieren. Al 28 jaar verdiept zij haar kennis en inzichten via Workshops die zij overal ter wereld geeft. Haar boeken zijn leverbaar via [www.amazon.com](http://www.amazon.com).*

**Inge Maassen**