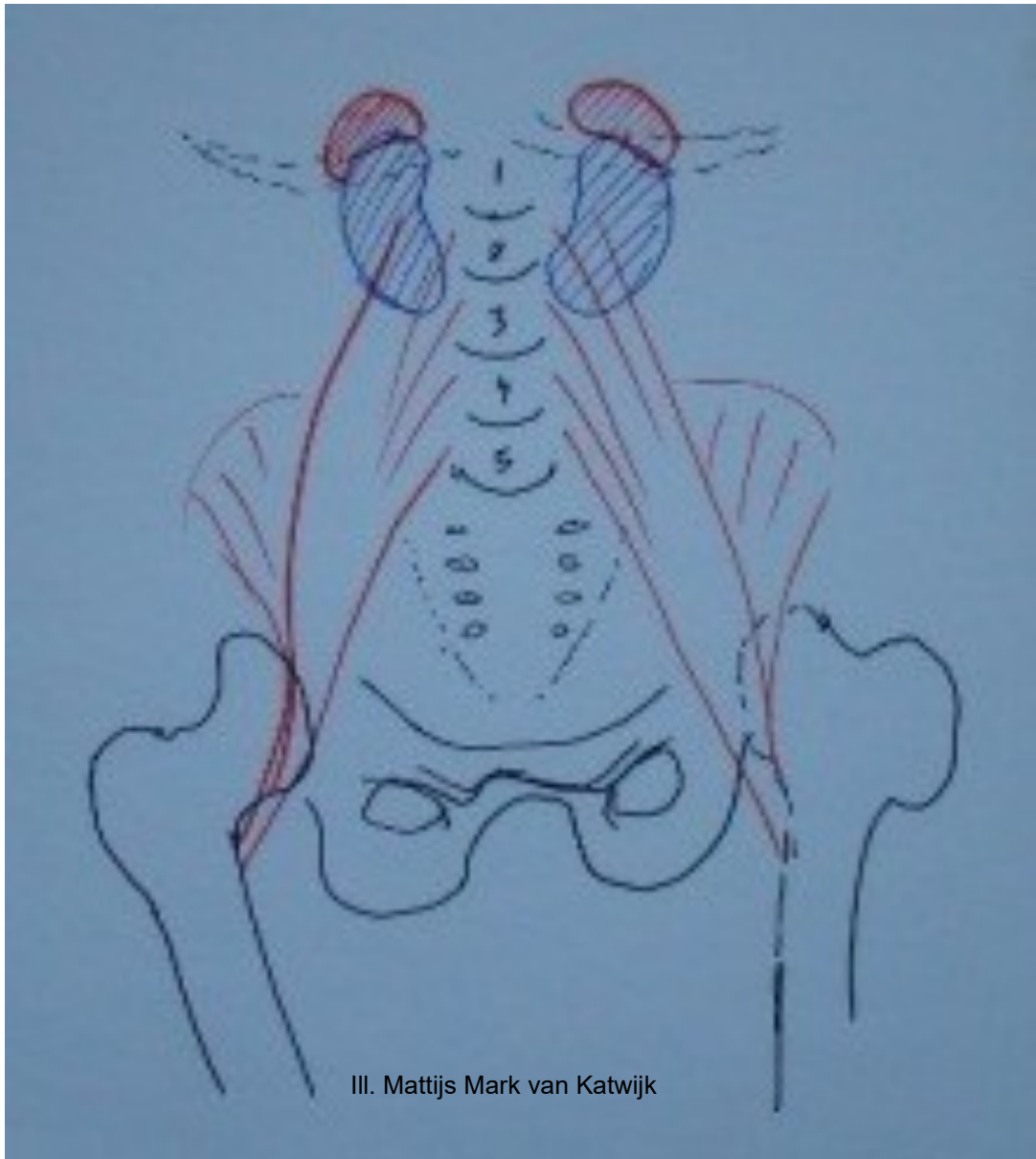


# Gronding via de PSOAS spier

Werkboek van **Inge Maassen**



met dank aan Mantak Chia, Denise Bloemen en Liz Koch

[www.healingdao.nl](http://www.healingdao.nl)

# Theorie Psoas

De iliopsoas (psoas en iliacus) zijn de spieren die aarding mogelijk maken; ze verbinden rug en benen over de heupgewrichten heen en zorgen ervoor dat we kunnen lopen. De psoas-spieren kunnen samentrekken of verkorten, maar ook uitrekken of verlengen.

## Gronden

Een ontspannen psoas zorgt ervoor dat emoties via je lichaamsstructuur of 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. De ruggenwervels zijn op de juiste wijze “open” naar de aarde en verbonden met elkaar. Nu kan je hele zelf rustig en kalm worden. Met een ontspannen psoas “bewoon” je je fysiek-emotionele zelf. Je geeft ruimte aan elke fysiek-emotionele reactie op de buitenwereld. Dit is aarden. Alles mag en kan — ook fysiek — gevoeld worden. Veel gemakkelijker wordt het nu om alle 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 tussen hemel en aarde. Voor een gezond lichaam, een blij hart en heldere gedachten, moet je naar binnen, naar beneden en naar achteren. Gronden via de psoas is een “must” als je 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.

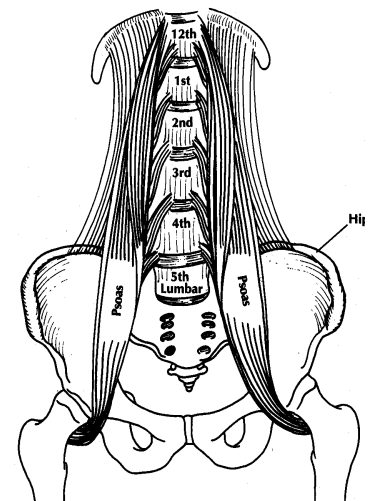
## Plaats

De psoas-spieren lopen aan weerszijden van de wervelkolom naar de voorkant van het bekken, en over de rand van het bekken (aan weerszijde van het schaambot) 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.

Het deel van de ilio-psoas dat *psoas major* genoemd wordt, is ongeveer 40 cm lang en verbindt het middenrif en de romp met de benen. Met z'n twee vormen deze spieren 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 twaalfde borstwervel en de vijf lendenwervels, dus zeg maar de onderste zes wervels.

Het maatje ervan wordt “Iliacus” (ilium) genoemd. Dit is een waaivormige spier die vastgehecht is aan de binnenzijde van de bekkenvleugels (darmbot) en samen met de psoas major over de bekkenrand heen loopt en iets onder de dijbeenkoppen vastzit. De mate van verstrakking of souplesse van beide spieren (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 ligt feitelijk met haar voorkant meer centraal; bij een normaal lichaamsgewicht ligt de voorkant van de ruggengraat min of meer in het midden tussen voor- en rugkant van het lichaam.)



De Psoas begint dunnetjes aan de achterzijde van het middenrif, loopt dan voor beide nieren langs en bolt bij borstewervel 12 onder de nieren uit meer naar voren toe.

Het heupgewricht is de plek waar het 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 samen met de iliacus direct 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 vaak zoveel aandacht aan ons uiterlijk en dus aan de voorkant van ons lichaam, dat we dikwijls het contact verliezen met de diepere lagen van onze structuur. Voor een strakke buik doen we bijvoorbeeld veel buik- en opdruk-oefeningen, die echter de psoas verkorten en stress veroorzaken stress in de rugspieren, het middenrif en de buikorganen, waardoor we nóg moeilijker de diepere lagen van ons zelf kunnen voelen.

2

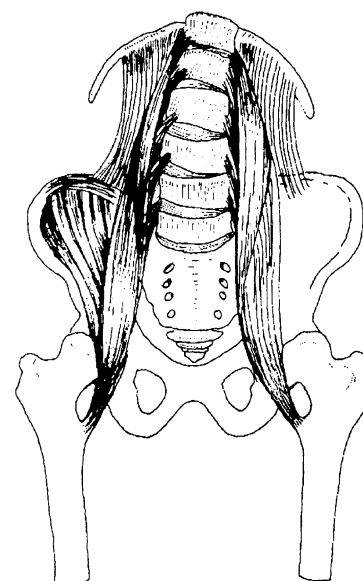
Een verkorte Psoas zorgt ervoor dat het bekken teveel naar voren kantelt (met de billen naar achteren). De skelet-structuur tussen ruggengraat, bekken en benen wordt nu ernstig verstoord, waardoor je mogelijke stress en spanningen niet meer aarden kunt. Het bouwwerk wat je lichaam is, rust niet meer trapsgewijs op haar fundamente, spieren moeten onlogisch aanspannen om het lichaam rechtop te kunnen houden. Het gewicht van het lichaam moet kunnen rusten op de skeletstructuur, zonder gespannen spieren.

3

Wanneer de psoas éézijdig verkort, dan ontstaat een zeer ongelukkige houding, die je op verschillende manieren gaat compenseren. Bepaalde spieren moeten nu voortdurend “spannen”. Veel structurele problemen kunnen zullen zo ontstaan, Wrijving tussen gewrichten waarvan het kraakbeen steeds dunner wordt, is het gevolg.

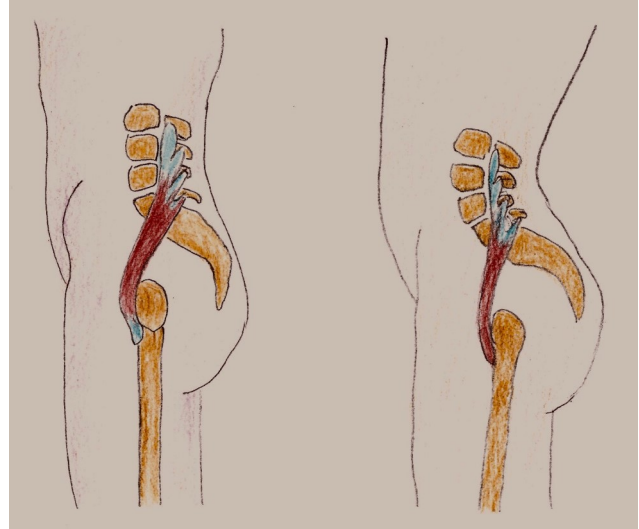
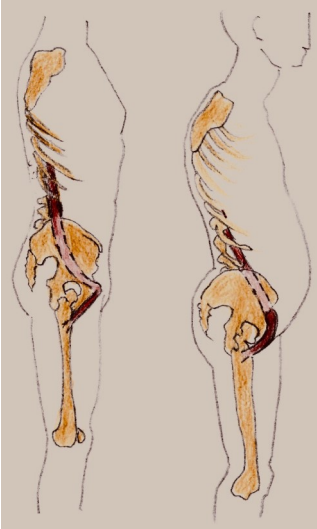
4

Veel lage rugklachten worden veroorzaakt door verstrakkingen of verslappingsen van deze spiergroep. Stress verkramp de bijnieren, die zoveel energie gaan vragen dat de nieren uitgeput raken en verkrampen, waardoor ook deze spieren, die sterk verbonden zijn met de nieren, gaan verkrampen en verkorten. Het resultaat is vaak een houding, die de normale werking van de ruggenwervels belemmert. Daardoor gaan de zenuwbanen knellen of raken ze geïrriteerd, waardoor er lage rugpijn kan ontstaan. Daardoor neemt de stress toe, etc. etc.



5

Wanneer de psoas verkort is, zal ook de ribbenkast naar voren komen, wat de adem- beweging van borst en buik bemoeilijkt. De ribbenkast zorgt er nu voor dat het midden- rif niet meer helemaal naar beneden kan, waardoor zij de buikorganen niet meer masseert en stimuleert. De bloedsirkulatie en de doorstroming in de zenuwbanen wordt nu minder en minder.



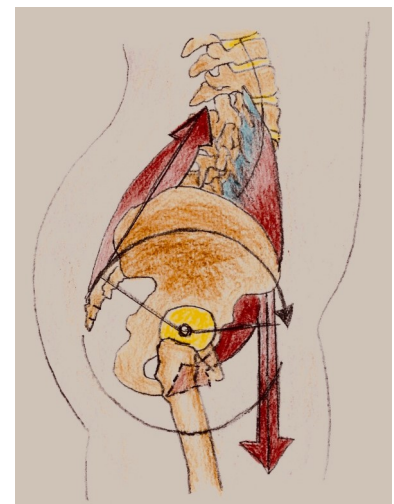
6

Een verkorte psoas, daar waar zij samen met de iliacus 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 de menstruele krampen, maar zorgt de druk van de psoas op de bekkenorganen – die in de menstruatietijd, wanneer de baar- moeder wat dieper de vagina inzakt – voor de krampachtige pijnen. Wanneer vrouwen leren om de psoas-spiers 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 en organen, krijg je zicht op de ongelooflijk belangrijke rol die de psoas speelt op zowel fysiek als emotioneel niveau.



### Je veilig voelen in je lichaam

Mede door haar verbinding met de nieren en de bijnieren, trekt de psoas-spier – steeds als er angst optreedt – samen, en brengt het lichaam in een 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 veel mensen in een permanente spanning die niet opgemerkt wordt, omdat het nooit anders geweest is. Veel mensen durven nauwelijks in hun lichaam te zijn met hun gevoelsbewustzijn; zoveel "onveiligheid" 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 je je af van de aarde, waardoor je minder voelt. Minder pijn ook en minder angst. Maar de spanning blijft ook al voel je die nu minder, ze kan niet wegvloeien naar de aarde en omgekeerd kan de aarde-energie je nu ook niet meer voeden.

### *Vluchten of vechten*

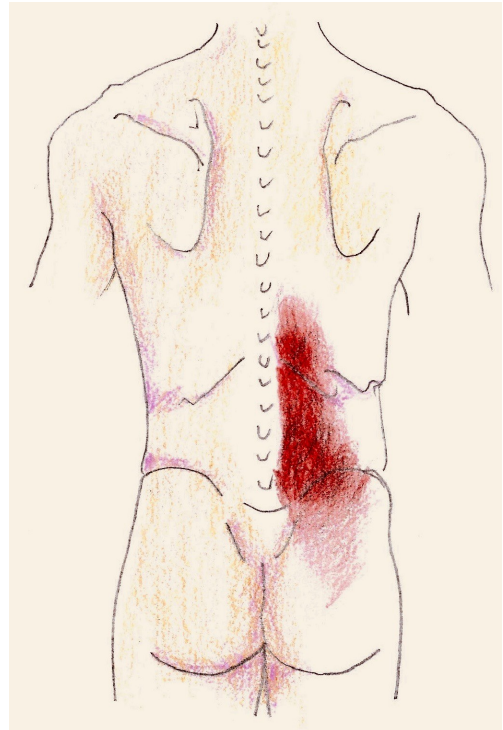
Bij vluchten of vechten is het hele organisme verbonden. De strekspieren zijn gestrekt, de bloeddruk stijgt, en er stroomt adrenaline in de bloedbanen. Normaal zou zijn dat je gevolg geeft aan je angst en vlecht of vlucht, waarna je weer terug kunt keren naar ontspanning en balans. Momenteel zijn er 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 ook de tijd en de rust nemen om dagelijks te ontspannen. Wanneer er steeds weer stress optreedt, bereidt ons lichaam zich a.h.w. steeds voor op de volgende aanval en gaat langzaam maar zeker een toestand van 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.

### **Angst**

Beter is... Om de angst of de stress weer als fysieke samentrekkingsreactie te gaan herkennen; voelen dat de psoas-spiet gaan spannen en ze dan – zodra dat mogelijk is – weer heel bewust te ontspannen en te verlengen. Alle eerder weggeduwde gevoelens mogen er nu zijn: technieken als de *Innerlijke glimlach*, *Helende klanken*, *EFT* – je doet wat je kunt om op jouw wijze alle gevoelens weer in balans te brengen. Want, zoals we gezien hebben, verkort de psoas uiteindelijk permanent; dit beïnvloedt je hele houding (ten opzichte van het leven), de contractie van je buikspieren en buik-organen, én je ademhaling.

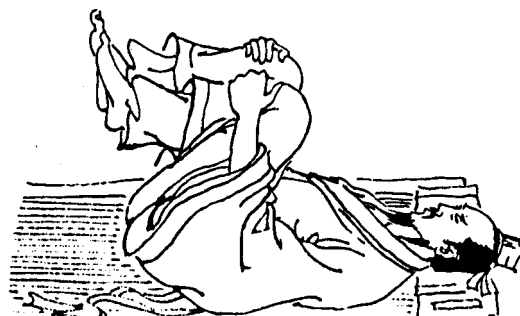


Met elkaar zorgen zij ervoor dat je eigenlijk voortdurend een beetje of erg angstig bent. Alles “raakt” je nu heel snel omdat je zenuwstelsel op scherp staat, je hyper alert bent.

De angst zit nu in ons lichaam; het trilt in ons zenuwstelsel en wordt bij het minste geringste opgewekt. Deze voortdurende zenuwprikkeling is vrij subtiel, maar onaangenaam om te voelen. Wat de meeste mensen nu doen is: steeds meer spierspanning inzetten om het gevoel niet rechtstreeks tegen te hoeven komen. Zodra je gaat ontspannen “aard” je je gevoel, komt je fysieke structuur op de aarde terecht en... ga je alles voelen. Zeker bij jonge kinderen, is spiercontrole vaak hét middel waardoor ze zich veilig voelen, wèg van de aarde, niet in het lichaam ook.

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 ademen 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 dan spierspanning los in je lichaam, waardoor je natuurlijke ademhaling ook weer op gang komt en je weer door de aarde gevoed kunt worden.



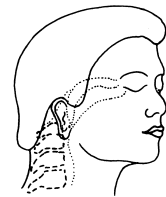
### **Seksuele energie en angst – het bekken en de bekkenbodem**

Voor soepele spieren is het van wezenlijk belang dat het skelet je gewicht volledig draagt en het bekken totale bewegingsvrijheid kent. Zodoende is het nergens voor nodig om een vorotdurende spierspanning ergens te hebben. Nu kan ook de bekkenbodem ontspannen gaan ademen en kan elk gevoel vrijelijk cirkuleren, zodat je het “in het moment” opmerkt en adequaat kunt reageren. Volgens Liz Koch, moet je de bekkenbodem ervaren als open, kwetsbaar, levend en ademend. Geen spanning hier maar een diepe volledige ademende ontspanning. Een gespannen psoas trekt het skelet uit haar gewicht-dragende positie en zet het bekken vast; de bekkenbodem wordt nu aangespannen en seksuele energie kan niet stromen. In een angstig lichaam wordt seksuele energie ook al snel als overweldigend ervaren. Seksuele energie geeft eenzelfde soort prikkel aan het zenuwstelsel als angst of woede. 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 tegenpolen. Angst en terughouding of onderdrukking van seksuele energie, heeft invloed op ons gevoel van welbevinden. De conditie van de psoas-spier is van groot belang voor het ervaren 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 ongreepbare 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...

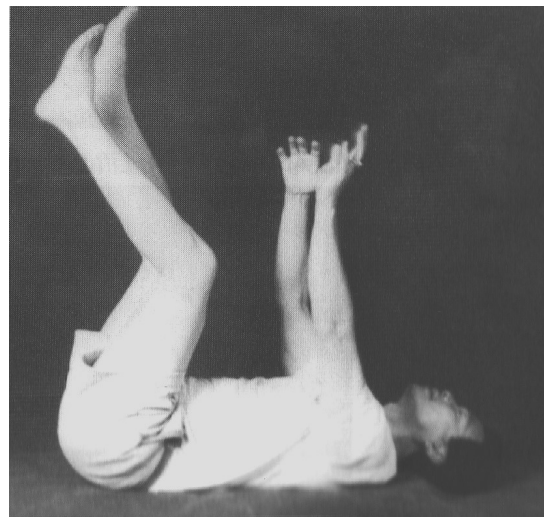
Het kan dus zijn, dat er meer nodig is dan alleen het werken aan de psoas spier, met name als diepe trauma's aan de spanning hier ten grondslag liggen. Te denken valt hierbij aan TRE of familie-opstellings rituelen.



Een ieder die rugklachten ervaart, is er bij gebaat om dagelijks zo'n 20 minuten op een matje te liggen met de onderbenen in een hoek van 90 graden over een stoelzitting of de bank rustend. Gewoon liggen en ademen in de rug kan enorm behulpzaam zijn bij ontspanning en het gewaarzijn van de spanning.

Je Innerlijke glimlach (zie Oefeningen) kan je nu enorm helpen om niets anders te doen dan wat er is of wat er gebeurt te blijven voelen. Ik veel mensen alléén de psoas-oefening hoeven leren én de emotie-ontspannende Helende Klanken, waardoor ze weer prachtig en vol in het leven kunnen staan!

“Het babietje” als ontspanningsoefening kan ook veel doen. 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 en geen angst opleveren. Je word je nu ook 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, zowel als 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 ontspanning krijgen. Je gaat steeds meer en steeds verfijnder en steeds meer “in het moment” voelen wat je lichaam aan gevoelens laat merken, 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 doen! Het zenuwstelsel moet volwassen worden, en eigenlijk is dat ook ons diepste verlangen. De psoas gaat nu verlengen en ontspannen, wat het begin vormt van een totale verandering van je hele zelf.

### *Ontspanning brengt kracht*

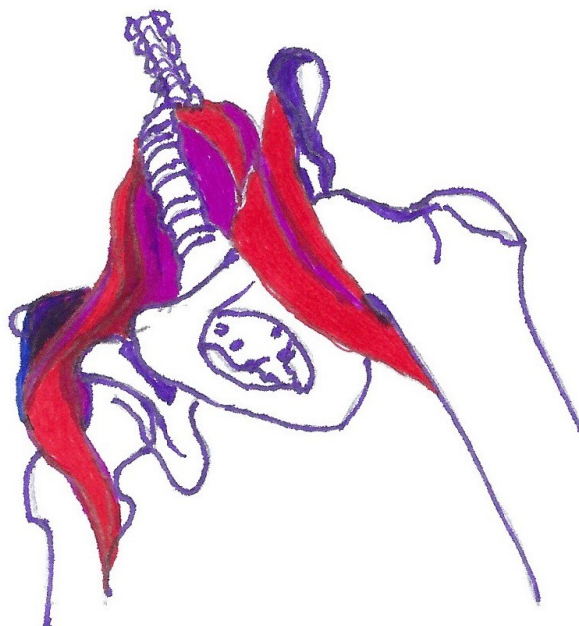
Ontspanning is het belangrijkste principe van alle interne kunsten; zonder ontspanning staat het lichaam strak en gespannen, en gaan je gedachten alle kanten op, zodat ze je overspoelen en verwarren.

Kracht die je ontwikkelt vanuit ontspanning is zuiver en ontvankelijk, en vol energie, als de kracht een van kind.

### **Spiere van de ziel**

In het Chinese taoïsme worden de psoas-spiere, de spiere van de ziel genoemd. Soms, in traumatische omstandigheden, "vertrekt" iemand energetisch uit het lichaam. Echter, het lichaam merkt wel alles op wat er gebeurt. Stel dat dit je overkomt, keer dan terug in de psoas en laat deze ontspannen aarden, waardoor niet de gebeurtenis zelf maar wel de spanning ervan ge-aard wordt. De gebeurtenis zelf gaat nu tot je "ervaringsrijkdom" behoren.

"Je ziel reist te paard" is een uitdrukking die aangeeft, dat je ziel niet harder kan dan een paard. Zit je in een vliegtuig, en kom je ter bestemming aan, dank an het zijn dat je een jetlag ervaart, als gevolg van het feit dat je een deel van je ziel hebt achtergelaten. Pas na een dag of een week is je ziel aangekomen, ligt eraan hoe ver je vloog. Stel dat je nu in het vliegtuig zit met ontspannen rugbewustzijn, dan kan het zijn dat je geen enkele vorm van jetlag ervaart.



### **Spierspanning en energieverlies**

Een continue spierspanning in het lichaam vasthouden, kost erg veel energie: we spannen spiere om onszelf los te maken van de aarde, waardoor we minder "voelen". Pijnlijke fysieke of emotionele gevoelens waar we niet goed mee kunnen dealen, houden we op deze wijze uit ons bewustzijn weg; 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. 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.

### **Skelet-Bewustzijn – het openen van gewrichten**

Ontspannen spiere die we middels ons skelet leren uitschuiven, worden op deze wijze langer en doen de energie door ons heen stromen. Het openen van gewrichten (inclusief ruggenwervels) wat we in het GevoelsBewust Bewegen doen, maakt de ontspannen spiere langer; deze langere spiere en pezen hebben meer "tonus" dan geheel óntspannen spiere en pezen. Het lichaam ervaart structuur en de krachten van zowel aarde als hemel kan er in doorstromen.



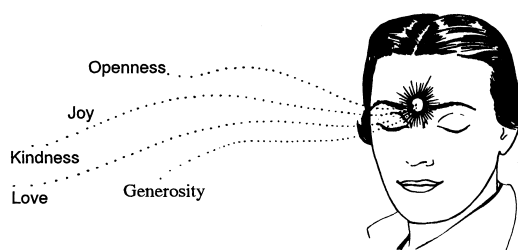
## Bekken en buik

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 flink gewicht van je schouders; het hele lichaam voelt zich nu meer op haar gemak. GevoelsBewust Bewegen helpt je om een laag centrum van zwaartekracht te vinden in je lichaam (onderin het buikgebied) en helpt je om van hieruit en vanuit je skelet te gaan bewegen. Hierdoor ontdek je de eenheid van beweging in jezelf, de structuur (alignment) van het lichaam.

## Hoe doe je de oefeningen?

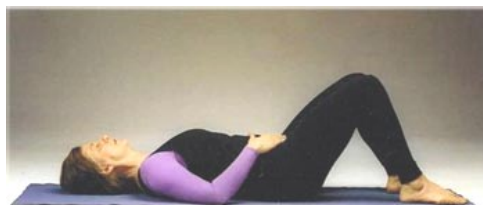
Haast is uit den boze bij deze oefeningen; je beweegt langzaam en precies; vervolgens laat je los en ontspant. In de rustfase na elke oefening, wordt de chi-flow in de meridianen geopend. Alle celvernieuwing waarbij je bewustzijn in je lichaam hebt, levert een “betere” nieuwe cel op. Als de oefeningen 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 is mega belangrijk!

© Inge Maassen—www.healingdao.nl



## 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.*

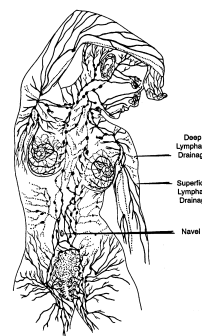
## Innerlijke glimlach — zacht en open het lichaam in

- 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.

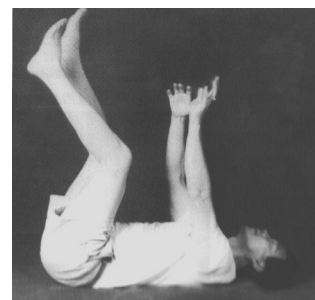


## Babietje

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 langslowend
- 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.*

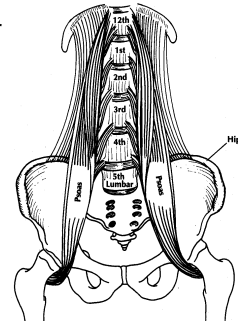
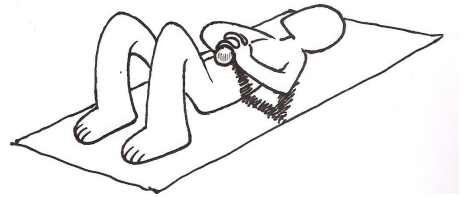
## De psoas-spiieren masseren met een houten balletje

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 erop
- 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.

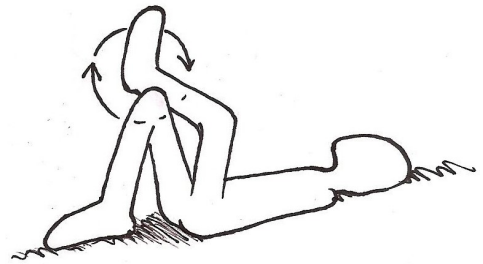
(als dat lukt hou je je adem hierbij stil...)

- 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” en ontspannen op de vloer houdt, door je staande been 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



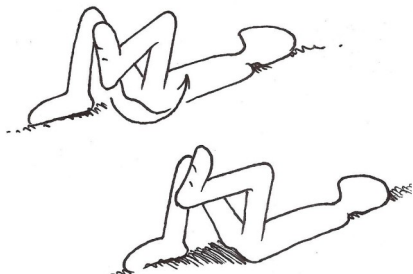
## Knieën draaien

- 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 opnieuw 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



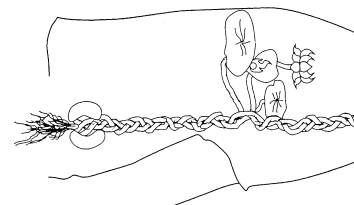
## Een eerste eenvoudige psoas-oefening

- 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.

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, terwijl je in de CPR ligt, voelt dat de rug nog iets hol blijft, dan is duidelijk dat de psoas echt verkort is — met stress voor het hele systeem als gevolg.

Na het ontspannen — kijk 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:



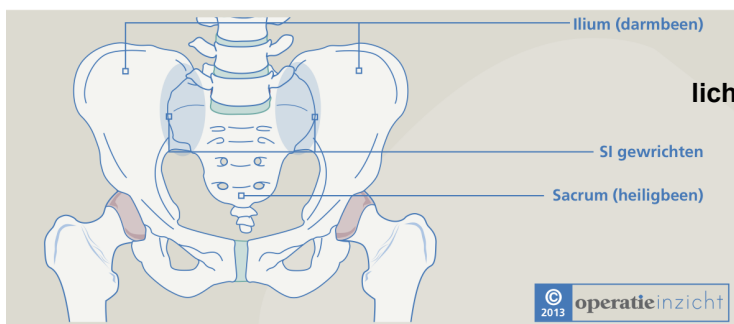
### Verlengen van de psoas-spier – door het strekken van arm en been

- 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, tot in de rechter lies
- 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

## SI-gewricht



SI-gewricht:  
lichtblauwe vlakken

## Iliacus samen met de psoaspiers verruimen

### “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 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”.

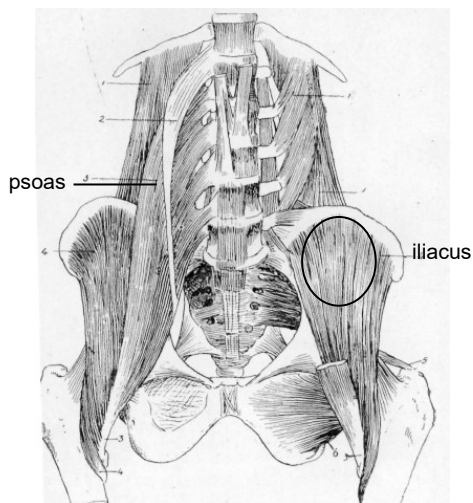
Opent SI-gewricht, iliacus en heup aan de binnenzijde van het bekken.



### “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

- Zacht maar wel gericht kun je met je vingers tegen de buitenkanten van je bovenbenen duwen 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 ook 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 bekkenbot en ook naar boven toe opent.

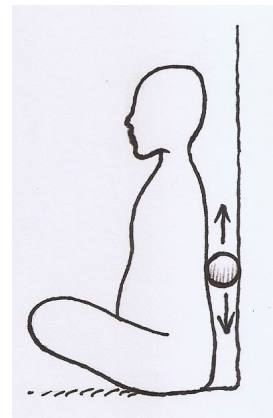
### **Meer rugbewustzijn — zittende massage met een houten balletje (ca. 6 cm)**

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 uitlent tegen het balletje.



### **Heupgewricht openen en de illiacus ontspannen — liggend op de zij**

- 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 illiacus
- Met de illiacus 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 illiacus open.
- In dit proces verleng je meer en meer de psoas, en versterk je de illiacus.
- 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 een mooie zachte rechte rug**

#### **open je de armen en daarmee ook de gehele vorststreek incl. hart**

- 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
- Zacht met de vingertoppen op de vloer, glij je omhoog met je arm en waaier je je uit in een grote cirkelende beweging naar boven je hoofd en achter je, vervolgens naar beneden en weer terug naar voren. (Je maakt dus een grote cirkel in het schouder gewricht)
- Steeds volg je je hand met je ogen... het hele hoofd rolt mee...
- Aandacht is in het bekken, de benen en de voeten, die je uitschuift als je dat al kunt. (Je zult merken dat je, waar je het heupgewricht of het kniegewricht middels uit schuiven opent, het schoudergewricht gelijk veel meer souplesse krijgt.)

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?