

## 5. Rekoefeningen

Een aantal spieren in ons lichaam heeft, door hun innervatie (bezenuwing) de neiging tot verkrampen en verkorten. Deze zogenaamde tonische spieren geven een 'gespannen' gevoel. Doordat de meesten van ons te weinig en niet gevarieerd genoeg bewegen, komt dit vrijwel bij iedereen voor. Door deze tonische spiergroepen regelmatig rustig te rekken en daarmee te verlengen, zullen ze zich steeds meer ontspannen. De doorbloeding zal verbeteren en afvalstoffen worden afgevoerd. Bepaalde bewegingen zullen door deze spieren minder gehinderd worden en daarom beter verlopen. Blessures en klachten waarbij deze spieren een rol kunnen spelen zullen verminderen. Veel yoga-asana's kunnen beter uitgevoerd worden wanneer de juiste spieren op lengte zijn.

Spierrekkingen worden ongeveer halve minuut aangehouden, iets korter of iets langer kan ook. Wanneer rekkingen veel langer worden aangehouden (5-10 min.) ligt het accent op het rekken van banden, kapsels en kraakbeenstructuren van gewrichten. Dit kan een verruimend effect geven in de betreffende gewrichten, maar het risico op schade is groot. Derhalve wordt dit in de Samsara yoga niet gedaan.

Na de voorwaarden van het rekken, worden in dit hoofdstuk de belangrijkste spierrekkingen beschreven.

### 5.1 Voorwaarden voor rekoefeningen

- Warme omgeving.
- Aandacht bij de spier die gerekt wordt.
- Rekking langzaam en traag uitvoeren.
- Rek met de zwaartekracht mee, waardoor er zo min mogelijk andere spierspanning is .
- Ontspan de spier die je wil rekken, maar ook alle andere spieren zoveel mogelijk. Als een spier aanspant doen andere spieren het ook een beetje (overflow van spierspanning).
- Adem zo laag mogelijk in de romp.
- De 'eindstand' 10-30 tellen aanhouden.
- De rekking mag duidelijk gevoeld worden (rekpijn), maar mag GEEN pijn doen.
- Niet willen bereiken, maar laten gebeuren.
- Observeer tijdens het rekken wat er gebeurt, zowel met de spier die je aan het rekken bent als verder in het lichaam.
- Langzaam en traag naar de uitgangshouding teruggaan.
- Observeer ook na de rekking.

### 5.2 Hamstrings

De Hamstrings bestaan uit m. semitendinosus, m. semimembranosus en m. biceps femoris; achterzijde bovenbeenspieren. Lengte van deze spier is nodig bij het correct uitvoeren van veel yoga-asana's, bijvoorbeeld, patchimotanasana, hondhouding, gekruiste driehoek, enzovoort.

#### a. In langzit

Deze rekking kun je twee keer aan dezelfde zijde doen, zodat je de tweede keer al kunt ervaren dat de spier meer ontspannen is.

In langzit, een been gebogen en een been gestrekt.

- Ga goed rechtop zitten.