

Afhankelijk van de kracht en de mogelijkheid om goed diafragmaal te ademen, kun je de houdingen wat korter of wat langer aanhouden. Wanneer er niet goed geademd wordt is deze serie bloeddruk verhogend.

c. Torsie in de stoelhouding

Doe eerst de oefeningen 3.3.a. en b. (eventueel verkort) om tot goed staan te komen.

- Ga staan in de stoelhouding. Ga door de knieën alsof je op een stoel wil gaan zitten. De knieën en de heupen zijn 90° gebogen.
- Voel hoe rug-, buik- en bekkenbodemspieren het bekken en de onderrug stabiel houden.
- De onderrug mag licht hol zijn.
- Het gewicht is goed op de buitenzijde en hiel van de voeten.
- De armen langs het lichaam, de duimen naar buiten gedraaid (exorotatie van het schoudergewricht). De schouderbladen naar beneden (richting het bekken, de achterzakken van je broek, in depressie) en naar achteren, naar elkaar toe (retractie).
- Voel de adembeweging en laat deze laag diafragmaal zijn.
- Breng de handen voor de borst tegen elkaar.
- Draai nu de borstkas naar een zijde.
- De ellebogen blijven 'vrij', dat wil zeggen je gaat niet steunen op de knieën met je elleboog.
- Het hoofd blijft in het verlengde van de romp, de nekwerfels draaien dus niet.
- Draai rustig naar de andere zijde.
- Kom weer terug naar het midden en ga rechtop staan.
- Voel goed, maak wat ontspannende bewegingen en herhaal de oefening.

Wanneer je krachtig bent, kun je deze houding ook meenemen in de serie, zoals eerder beschreven.

d. Een serie vanuit kniestand

- Ga zitten op de hielen.
- Leg een hand op de rug en een hand op de buik.
- Maak in deze houding, los van de ademing de onderrug hol en bol.
- Voel wanneer je de buikspieren aanspant om de rug te rechte.
- Zet nu de rug met lichte buikspierspanning recht (of in een lichte lordose).
- Laat de adembeweging laag diafragmaal zijn, terwijl je de buikspierspanning handhaaft.
- Kom met het zitvlak 10 cm. omhoog, van de hielen af.
- Het lichaam helt recht voorover de onderrug mag licht hol zijn.
- De armen langs het lichaam, de duimen naar buiten gedraaid (exorotatie van het schoudergewricht). De schouderbladen naar beneden (richting het bekken, de achterzakken van je broek, in depressie) en naar achteren, naar elkaar toe (retractie).
- Voel de adembeweging en laat deze laag diafragmaal zijn.
- Heel langzaam de armen zijwaarts bewegen, tot maximaal iets voorbij de 90°.
- Heel langzaam de armen weer terug.
- Heel langzaam laat je de romp verder zakken.
- Het zitvlak komt weer op de hielen.
- Het voorhoofd op de grond.