

### **1.9 Met rug meebewegen met de adembeweging in de kathouding**

- Wanneer de adembeweging in bovengenoemde oefening (1.8 'De adembeweging in kathouding') goed gaat, kun je na enige tijd de oefening vervolgen:
- Wanneer je goed voelt hoe de adembeweging gaat, kun je de onderrug bol maken op een uitademing en hol op een inademing.
- Vertraag het ademtempo en doe de oefening zo langzaam mogelijk. Na de uitademing een adempauze maken.
- Span daarbij de bekkenbodem- en de buikspieren maximaal aan en maak er een spierversterkende oefening van.
- Doe dit 5-10 x.
- Ga ontspannen op de buik of rug liggen en observeer.

### **1.10 Met een plofje los**

Wanneer de adembeweging in de kathouding (1.8 'De adembeweging in kathouding') goed gaat, kun je met andere oefeningen vervolgen; 1.10, 1.11 en 1.12.

- Wanneer je goed voelt hoe de adembeweging gaat, kun je nu in een keer de buikspieren loslaten na de uitademing.
- De buik 'ploft', valt als het ware naar beneden.
- De inademing volgt.

### **1.11 Bewegingen aanpassen op het ademritme in kathouding**

Je kunt het ademen en het maken van bewegingen op elkaar aanpassen. Je leert diafragmaal te blijven ademen tijdens een beweging. Ook kun je extra gebruik maken van je buikspieren, door een beweging te doen op een uitademing. Ga in de kathouding en doe de oefeningen (eventueel verkort) beschreven in 3.8 'Kathouding'.

#### **a. Rustig starten**

- Wanneer je de adembeweging goed waarneemt, kun je op een uitademing een knie naar de borst brengen.
- Let op, dat je dit gelijkmatig doet en meegaat in de beweging van de adem. Dus de beweging van het been aanpassen aan de beweging van de adem.
- Je kunt ook het hoofd meebewegen naar beneden en de knie naar de neus brengen.
- Houd gedurende de adempauze de knie bij de borst.
- Beweeg op een inademing het been weer terug naar de grond.
- Voel hoe je de buikspieren aanspant en gebruik maakt van de aangespannen buikspieren wanneer je de knie naar de borst te brengt.
- Doe deze oefening rustig 5 x.
- Wissel van been.

#### **b. Iets meer**

Wanneer je ervaart dat je de beweging goed kunt aanpassen op je ademritme kun je de beweging wat groter maken en op de inademing het been strekken naar achteren, met de voet de grond aantikkend. Blijf de beweging zo langzaam mogelijk doen en aanpassend op het ritme van de adem. Na 5 x weer wisselen van been.

### **c. Iets moeilijker**

De oefening kan nog een stapje moeilijker gedaan worden door ook de arm mee te nemen. Dit kan met de arm van dezelfde zijde, maar het is gemakkelijker om de arm van de andere zijde te nemen (re-been met li-arm en li-been met re-arm). De elleboog en de knie worden nu naar elkaar gebracht op een uitademing. Bij de inademing laat je rustig los en strekt arm en been en plaatst de tenen weer op de grond. Deze oefening gaat nu meer richting een balansoefening en het kan zijn dat het oorspronkelijke doel verloren gaat. Wanneer je er wel een balansoefening van wilt maken kun je er voor kunnen kiezen om de voet niet achter op de grond te plaatsen, maar op 10 cm. van de grond te houden.

Wanneer je van deze oefening een spierversterkende oefening wilt maken voor bijvoorbeeld de bilspieren, kun je ervoor kiezen de handen/armen op de grond te plaatsen en het achterste been zo hoog mogelijk op te tillen. Lees ook 7 'Lage rugklachten'.

## **1.12 Met de adembeweging 'mee- en tegengaan' in kathouding**

Ga in de kathouding op handen en knieën of op de onderarmen en knieën. Doe eerst de oefening 1.8 'De adembeweging in kathouding'.

### **a. Been strekken op inademing**

- Streck een been naar achteren, de tenen rusten op de grond.
- In deze houding ervaar je de adembeweging.
- Op een inademing strek je het been verder omhoog, boven de heup.
- Doe deze oefening rustig 3 x.

### **b. Been strekken op uitademing**

- Streck het andere been naar achteren, de tenen rusten op de grond.
- In deze houding ervaar je de adembeweging.
- Op een uitademing strek je het been verder omhoog, boven de heup.
- Doe deze oefening rustig 3 x.
- Voel het verschil tussen beide bewegingen, met de adembeweging 'mee' en 'tegen' de adembeweging in.

In de eerste beweging, op een inademing heffen zal je ervaren hebben dat het been hoger komt, maar dat de beweging grotendeels uit de LWK (lumbale wervelkolom) gemaakt wordt. Met de tweede beweging, zal je gemerkt hebben dat de uitademing de buikspieren doet aanspannen en dat je gebruik kunt maken van deze ademsteun. Het been komt niet ver omhoog, maar de LWK wordt gesteund en je maakt je romp stabiel. Zie ook 7.4.c 'Stabiliteit handhaven in kathouding'.

## **1.13 Adembeweging naar de flank brengen**

Ga staan in een spreidstand. Voel hoe de buik-rugbalans is. Doe de oefening 3.2.a 'Hol en bol' in staande houding en vervolg de oefening.

- Ga met je linkervoet op de tenen staan en met je rechterarm reik je schuin in een diagonale lijn naar het plafond, (135° abductie).
- Voel de lengte van de diagonaal en strek zo ver mogelijk uit. Nu ga je met je rechter arm langzaam overhellen over het hoofd naar de linkerzijde. De wervelkolom maakt een zijwaartse buiging (lateraalflexie) naar links. Het gewicht blijft op beide voeten, de linkervoet blijft op de tenen staan.
- Je buigt als het ware over je linker heup heen, waardoor je aan de linkerzijde niet in elkaar zakt, maar aan de rechterzijde juist lengte maakt.

- Voel hoe je ribben uit elkaar getrokken worden aan de rechterzijde. Strek je arm maximaal uit, waardoor je dit versterkt.
- Observeer je ademing en ga nu met een inademing je ribben van binnenuit nog verder naar buiten duwen. Op elke inademing duw je de ribben naar buiten, met een uitademing laat je de rek zoveel mogelijk bestaan.
- Houd de adembeweging rustig en langzaam, adem langzamer, want je ademt dieper.
- Na enkele minuten breng je de arm weer langs zij en ga je op beide voeten staan.
- Voel het verschil tussen links en rechts.
- Voel hoe je nu ademt.
- Herhaal de oefening met de andere zijde.

### **1.14 De flankadem in kathouding, yoga mudra en zijlig**

De flankadembeweging kan in heel veel houdingen ervaren worden.

#### **a. In kathouding**

Ga in de kathouding, zoals beschreven in 3.8.a. 'Hoe sta je in de kathouding?'

- Een been naar achteren strekken, plaats de tenen op de grond.
- Kruis dit been over het andere been en plaats de tenen weer op de grond.
- Strek de gelijknamige arm naar voren, plaats de hand op de grond.
- Schuif de gelijknamige arm schuin naar de andere arm. Maak zo een lange zijde.
- Probeer je voor te stellen dat iemand aan je arm en been trekt, waardoor de zijde nog langer wordt.
- Breng de adembeweging naar de flank, zet de ribben uit naar buiten op elke inademing een beetje verder.

#### **b. In yoga mudra**

Ga in de yoga mudra, zoals beschreven in 3.10 'Yoga Mudra'.

- Strek de armen zover mogelijk naar voren.
- Wandel nu met beide handen zover mogelijk naar rechts, de handen komen naast de mat uit.
- Adem met de flank, zet de ribben uit naar buiten (aan de lang gerekte zijde) op elke inademing een beetje verder.
- Na 10 ademingen, wandel je met beide handen naar de andere zijde.
- Observeer in een houding die voor jou prettig is.

#### **c. In zijlig**

Ga in zijlig liggen, zoals beschreven in 3.6.a. 'Hoe lig je op je zij?'

- Leg de bovenliggende hand op je onderste ribben.
- Duw met elke inademing de hand verder omhoog.
- Adem met de flank, zet de ribben uit naar buiten op elke inademing een beetje verder
- Je kunt ook om te voelen hoe de ribben kunnen uitzetten de bovenliggende arm over het hoofd brengen. De musculus (m.) pectoralis major (grote borstspier) trekt de ribbenkas naar buiten.
- Op een inademing duw je van binnenuit de ribben nog iets verder naar buiten.
- Je kunt eventueel de onderliggende hand op de ribben leggen en zo de adembeweging volgen.
- Ga op de rug liggen en voel het verschil tussen beide zijden van het lichaam.