

Instructie Critical Alignment Yoga strip



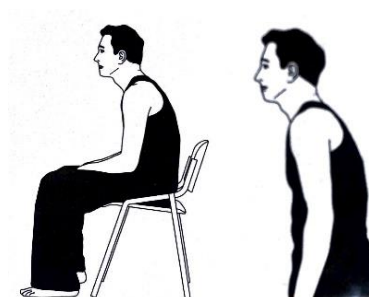
Gefeliciteerd met je aankoop! Deze rubberen strip¹ gaat je rug een hoop plezier geven. Het is letterlijk en figuurlijk een steuntje in de rug. Je kunt de strip op verschillende manieren gebruiken. Deze instructie richt zich op oefeningen met de dubbel gevouwen strip.

Over Critical Alignment Yoga

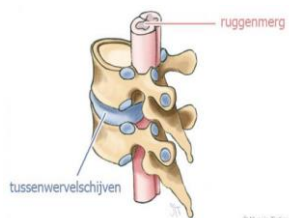
Critical Alignment Yoga, of kortweg CAY, is een bewegingsmethode die er op gericht is je lichaam zonder spanning vrij te laten bewegen. Daartoe zal eerst op verschillende manieren spanning los worden gemaakt. Deze strip is daarvoor een onmisbaar hulpmiddel. Indien je een paar keer per week één of meerdere van onderstaande oefeningen doet, zul je al snel verschil merken.

Voor wie?

De strip is voor iedereen geschikt en is veilig om te gebruiken. Als je op de strip gaat liggen, wordt de wervelkolom over de gehele lengte gesteund. Je kan de meeste druk voelen op punten waar je spanning hebt in je rug. Iedereen heeft in meer of mindere mate van spanning in zijn of haar rug en een andere voorkeurshouding. Je ziet het verschil in houding bij de personen links en rechts.



Beiden kunnen baat hebben bij het gebruik van de strip. De



bovenrug wordt met hulp van de strip meer in een strekking gebracht. De wervels worden dan wat naar binnen geduwd, het geen ruimte zal geven aan de tussenwervelschijven. De persoon links kan naast de strekking, meer ruimte in longen en borst ervaren. De persoon rechts heeft een meer afgevlakte onderrug en zal ook voordelen van de strip ondervinden. Wanneer de bovenrug door de strip in een strekking wordt gebracht, werkt dit namelijk door naar de onderrug. Voor versterking van de

onderrug en core, kun je vervolgens oefening 2) doen.

Vorbereiding

Ga zitten op een mat. Vouw de strip dubbel en plaats hem met de lus naar boven verticaal tegen je bovenrug. De onderkant van de strip eindigt op dezelfde hoogte als het onderste puntje van je schouderbladen. Dit is ongeveer op de hoogte van een BH bandje. De strip ligt goed in het midden en maakt contact met je wervels. Je knieën zijn gebogen en je voeten staan op heupbreedte. Terwijl je de strip tegen je rug blijft houden kom je er op liggen. De lus kan een klein stukje boven het hoofd uitsteken.



¹ Deze strip is ontwikkeld door Gert van Leeuwen voor zijn bewegingsmethode 'Critical Alignment Yoga'. De afbeeldingen zijn afkomstig uit het gelijknamige Handboek, ISBN 9789401302586

De oefeningen worden gedaan op een dubbel gevouwen strip. Als het de eerste keer is, voel dan goed of dat ok voor je is. Gevoeligheid is prima, verkramping of erge pijn is niet de bedoeling. In dat geval doe je dezelfde oefening, maar dan met een enkele strip.

1) Liggen op de strip - spanning tussen schouderbladen losmaken

Je handen kun je op je onderste ribben leggen zoals op de afbeelding, of je legt ze met gestrekte armen op de vloer. Voel hoe je rug contact maakt met de strip. Laat de druk van de strip toe. Dit kun je doen, door je over te geven aan de zwaartekracht. Denk eraan dat je niks hoeft te doen, terwijl je zo op deze strip ligt. Alleen liggen en goed voelen hoe dit voor je is. Laat je schouders zwaar naar beneden zakken, ook deze kun je overgeven aan de zwaartekracht. Breng vervolgens de aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je buik op en neer gaat, onder je handen. Op de uitademing zak je naar beneden. Hierbij laat je je nog zwaarder op de strip zakken. Voel hoe de strip je rug ondersteunt en de wervelkolom zich kan uitstrekken. De druk van de strip maakt eventuele spanning in de bovenrug los, net als bij een massage. Het is oké als dit gevoelig is, dit betekent dat er wat gebeurt! Je kunt zo een tijdje blijven liggen. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten. Iedere keer kun je dit wat langer maken.

Belangrijk is dat je niet gaat 'presteren' en koste wat het kost lang wil blijven liggen. Daarmee bouw je alleen maar spanning op. Blijf voelen en verkennen hoe je je -ondanks die 'bobbels' in je rug- zo goed mogelijk kan ontspannen.

2) Bruggetje op de strip - kracht in de onderrug

Deze houding is erg goed om de bovenste rugwervels los te maken en om kracht op te bouwen in je onderrug. Dit gebeurt door de skelet- of houdingspijnen (kleine spieren langs je wervelkolom) te versterken.

Nadat je een tijdje op de strip hebt gelegen, kun je je voeten wat dichterbij je bekken plaatsten en stevig met je voeten in de mat duwen. Alsof je de mat van je af wilt duwen. Gebruik hierbij de kracht in je benen en ga niet knijpen in je billen. Je bekken komt hierdoor omhoog. Houd je bekkengebied zo ontspannen mogelijk en houd je onderrug in een licht holle stand. Je hoofd zal wat over de strip omhoog glijden en je nek strekt zich uit. De druk van de strip verplaatst zich naar je bovenste rugwervels. Blijf hier een paar ademhalingen staan. Vervolgens kom je langzaam, wervel voor wervel, weer naar beneden. Je doet het zo langzaam, dat je kunt voelen wat er gebeurt. Neem de tijd om te landen. Door de licht holle stand van je onderrug, zal eerst je heiligbeen landen.



Herhaal dit omhoog en naar beneden bewegen een aantal keer. Je kunt het naar beneden komen, ook op het ritme van je ademhaling doen. Op de inademing blijf je op dezelfde plek en op de uitademing zak je een stukje naar beneden. Wanneer je weer helemaal geland bent op de strip, voel je hoe je op de strip ligt. Is er iets veranderd en zo ja wat voelt anders?

3) Verbinding schouders-armen-bovenrug - soepeler schouders en bovenrug

Stijve schouders zijn vaak gerelateerd aan een stijve bovenrug. In deze houding kun je voelen hoe de schouders en bovenrug met elkaar in verbinding staan. Door de bovenrug lossere te maken met de strip, zullen de schouders ook beter kunnen bewegen.

Pak een riem, sjaal of sok en pak deze met je handen op schouderbreedte vast. Strek vervolgens je armen loodrecht omhoog. Je trekt zacht de riem uit elkaar. Daarmee bewegen je schouderbladen iets richting de strip.

Houd je armen loodrecht/ verticaal omhoog zoals op de afbeelding. Door de zwaartekracht toe te laten op je armen, kun je je schouders nog wat richting de mat laten zakken. Dit staat met de pijl weergegeven. Je schouders en bovenrug zijn nu met elkaar verbonden.



Vanuit je bovenarmen en schouders ga je vervolgens je armen naar achteren bewegen. Let er op dat je schouders niet los komen van je bovenrug, oftewel richting je oren bewegen. Dat maakt het weliswaar makkelijker om de armen verder te bewegen, maar dan wordt de verbinding tussen schouders en bovenrug verbroken en ga je voorbij aan de spanning in de

bovenrug. Je beweegt je armen totdat je 'weerstand' voelt. Dit is je natuurlijke rem. De vrouw op de tekening is vrij ver met haar armen naar achteren bewogen. Indien je veel spanning in de bovenrug hebt, kom je waarschijnlijk een stuk minder ver. Respecteer deze natuurlijke grens bij jezelf. Blijf een paar ademhalingen zo met je armen liggen. Adem goed in en uit en beweeg vervolgens langzaam je armen weer terug. Zodra je armen weer verticaal staan, controleer je of je schouders nog laag staan en verbonden zijn met je bovenrug. Je kunt vervolgens de beweging een paar maal herhalen.

4) Combinatie van houding 2) en 3) - strekking van de bovenrug

Door de houdingen 2) en 3) tegelijk uit te voeren kun je lengte maken in je rug. Je kunt eerst volgens 2) in een bruggetje omhoog komen. Dan strek je je armen omhoog zoals bij 3) en ga je ze langzaam naar achteren bewegen. Blijf zo even liggen. Dan houd je je armen op dezelfde plek en beweeg je wervel voor wervel weer naar beneden. De strekking van je armen werkt als een soort hefboom. Neem de tijd om te landen op je heiligbeen. Je kunt dan voelen dat je rug van binnenuit helemaal gestrekt wordt. Kijk er niet van op als je hierbij een 'kraak' of 'plop' geluid hoort.

C7 en atlasstrip

Naast het dubbel vouwen van de strip worden op de lessen van CAYogAtelier ook twee andere varianten gedaan: de C7 en de atlasstrip. De C7 strip is voor het bovenste deel van de bovenrug en de atlasstrip helpt de nek te ontspannen. Deze vragen beiden iets meer begeleiding en worden hier daarom niet beschreven. Op de website van www.CAYogAtelier.nl staat wel bij "lessen voor thuis" een video van 15 minuten waarin het liggen op de C7 strip wordt begeleid. Om direct naar de website te gaan kun je deze QR code scannen.

Voor meer info of een proefles, neem contact op met Jeannet Willemsen:

06-16874845

info@cayogatelier.nl

www.cayogatelier.nl

CAYogAtelier, Van Ruysdaellaan 41-69, 2264TK Leidschendam, KvK-nummer: 80160743

