

Vakantiedata

Voorjaarsvakantie

Meivakantie

Hemelvaart

Intensive

16 februari Intensive

voorkeursohoudingen

Een kleine special



YOUR DESIRE TO
CHANGE MUST BE
GREATER THAN
YOUR DESIRE TO
STAY THE SAME.

KROKUSVAKANTIE 23 FEB T/M 1 MAART

De krokusvakantie is van 25 februari t/m 1 maart. De eerste les is dan weer op dinsdag 3 maart.

De meivakantie is zaterdag 25 april t/m dinsdag 5 mei!

Donderdag 6 mei is er les!

Hemelvaart donderdag 21 mei. Er is dan geen les

NIEUWE INTENSIVE

Zondag 16 februari is er weer een intensive.

Een intensive is een vier uur durende les, waar nog meer de tijd wordt genomen. Het effect is daardoor dieper en werkt nog langer door. Ik raad het iedereen aan. De extra tijd die je dan hebt voor de oefeningen geeft je inzichten die je weer mee kunt in je eigen beoefening.

Er is nog plek voor 2. Mocht iemand zich hebben aangemeld maar geen bericht hebben gehad, laat het me weten! Voor wie wil kan zich opgeven bij mij via mail nicole@deyogahoos.nl of telefonisch of via de whats-app: 06 45 514 416



VOORKEUREN IN DE RUG

De rug is de snelweg van het lichaam: als de rugbewegingen verstoord worden ontstaan er compensaties in de omliggende delen. Daarin zijn grofweg vier verstoringen kenbaar:

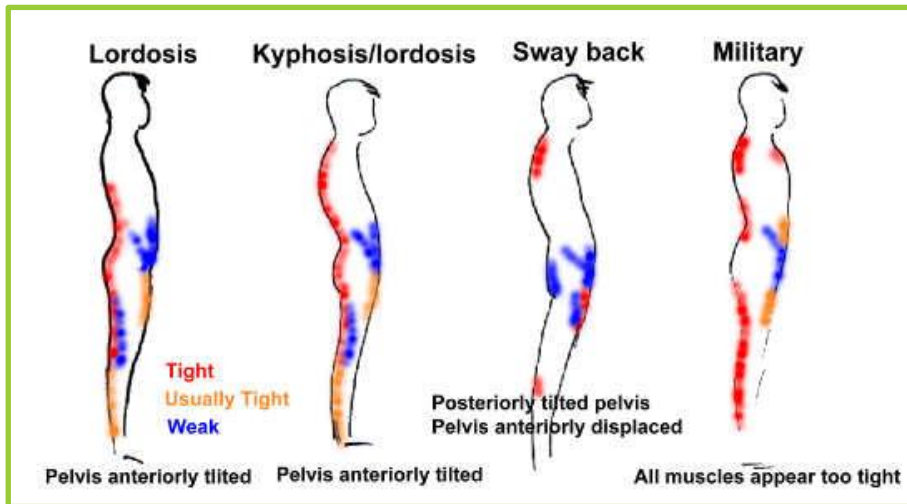
1. Spanning in de onderrug, heupen en bovenbenen. Deze verstoring komt veel bij vrouwen die hakjes dragen. Een onderrugrolletje helpt het onderrug gebied weer te herstellen. Aandacht voor de buikspieren en bovenbenen..
2. Spanning in onder- en bovenrug: Veelal een teken dat de bovenrugbeweging verstoord is. De onderrug compenseert de bovenrug. Een bovenrugrolletje helpt de spanning in de rug omlaag te krijgen. Ook hier aandacht voor de buik- en beenspieren.
3. de sway back rug. Vooral bij mannen komt deze stand voor: uiterlijk lijkt hij op de tweede stand, maar een groot verschil is dat de staartbeen naar binnen staat. Meestal spanning in bovenrug en in de liezen. De nadruk ligt op oefeningen voor de bovenrug met name het stripje om de nek ook weer meer mee te bewegen. Ook specieke oefeningen om de voorkant van het bekken weer lengte te geven.
4. de sergeantenhouding: het bekken staat neutraal, maar door een grote spanning in het hele lichaam kan de rug alsnog niet zijn natuurlijke stand aannemen. Hierbij zijn zoal oefeningen voor boven- en onderrug helpend maar beenoefeningen zullen ook vast onderdeel moeten worden.

Je onderzoekt welke rug je hebt door te kijken naar je houding in de spiegel. Door voorover en achterover te bewegen zijn voorkeursbewegingen te voelen: een holle rug, zoals in het eerste plaatje zal het bekken graag naar de rug kant toe willen kantelen, omhoog. Bij zowel een holle rug als een bolle bovenrug, zoals de tweede, lekt de houding graag naar voren via de ribben en buik. Bij de swayback, de derde houding, zakt de borst snel in in plaats van mee te strekken. De laatste, de sergeantenhouding is ontstaan door een voortdurende hoge aanspanning van spieren. Deze rug laat zijn spanning lastig los, de rug blijft 'te stijf' in de bewegingen. Daardoor 'verstijven' de benen ook. ; Ont-spanning vraagt om een overgave van de mind: controle loslaten in de spieraansturing. Dat vraagt vertrouwen.

Stress, vermoeidheid, angst maar ook blessures en verwondingen zorgen voor een verandering in de samenhang in de spieren en botten van de rug naast de dagelijkse gewoonten in (niet) bewegen.

Maar er zijn patronen te herkennen en door deze te voelen en te erkennen kan een ommekeer worden gemaakt in de doorgaande verstoring. Zie hiervoor het volgende plaatje:

VOORKEURSHOUDINGEN



Met onderzoek tijdens de lessen en dagelijks te oefenen komt er meer inzicht in klachten en in welke oefeningen helpen de allignment weer terug te brengen.

In een priveles kan ik eventueel helpen de bewegingen en spanningen te analyseren mocht je interesse hebben!

Nicole 🌿

www.deyogahoos.nl

06 45 514 416