

# Nieuwsbrief



'Als je je aandacht richt op  
het resultaat  
Zie je nooit de verandering

Richt je je op de  
verandering  
Dan zie je het resultaat'

OmDenken

## meivakantie: 24 april – 5 maart (er is dan geen les)

### Wijziging betaling

Hier nogmaals een korte uitleg over de kwartaalbetaling:

Elke 3 maanden ga je een vast bedrag betalen: 80 euro. Dit is voor 1x in de week les. Je kunt altijd een les inhalen binnen het kwartaal. (Wel graag even in overleg ivm plek).

De laatste kaarten gaan nu opraken. Voor deze mensen nogmaals uitleg:

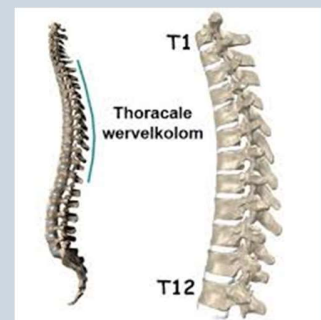
Zodra je kaart verloopt krijg je een e-mail met het restbedrag van het huidige kwartaal .

Daarna zijn de betalingen in : juli, oktober van dit jaar.

Op jaarbasis is rekening gehouden met vakanties plus nog 1 week vrij voor by cursussen.

## bovenrug weetjes

- Borstwervels zijn de 12 wervels die verbonden zijn met de ribben.
- Borstwervels hebben gewrichtsvlakjes waaraan de ribben zijn verbonden. Samen vormen ze de ribbenkast
- De platte schouderbladen liggen over de ribben. Schouderbladen zitten alleen vast aan de sleutelbeenderen met een gewricht. Hierdoor is er veel ruimte voor beweging
- Vanuit de wervels vertakken zenuwen naar de huid van rug en borst. Ook de ademhaling en hart worden door de zenuwen van de bovenrug bediend.
- De uitsteeksels aan de achterkant staan meer naar beneden. Dit beschermt de zenuwen en hart en longen voor teveel druk bij het achterover buigen
- De wervels zijn onderling verbonden met onderlinge spiertjes en tussenwervelschijven. Er zijn totaal 7 lagen rugspieren,



Nicole Hoos-Logeman  
Yoga instructor  
Yoga therapeut  
Specialised in critical alignment

W: [www.deyogahoos.nl](http://www.deyogahoos.nl)  
E: [info@deyogahoos.nl](mailto:info@deyogahoos.nl)  
T: 0031-6 45 514 416

## Stijfheid in de bovenrug

**Dat de bovenrug niet gespannen aanvoelt is geen indicatie dat hij niet stijf is.**

**Een typisch bovenrug 'dingetje'.**

**Daarom is het goed om van te voren objectieve informatie te hebben over de bovenrug.**

**Stijfheid in de bovenrug hult zich in een stil lijden. Klachten in schouders, nek en zelfs onderrug zijn vaak uitingen van stijfheid in de bovenrug. Bewegingen worden immers gemaakt door ketens van verschillende spieren en wanneer deze verstoord worden ontstaat er een beperking.**

**Wanneer de bovenrug niet anders dan gekromd kan zijn, zullen schouders en armen zichzelf moeten gaan dragen. Zal de onderrug zijn eigen stabiliteit moeten waarborgen. En zal de nek zelf het hoofd moeten gaan vasthouden.**

**Stijfheid in de bovenrug heeft drie verschillende oorzaken:**

**Leeftijd: botten krijgen naarmate ze ouder worden (of door ziekte) steeds minder elastisch kraakbeen. Door druk van zwaartekracht worden gewrichten daardoor gecompriëerd.**

**Voorkeurshoudingen (werk, sport, langdurige blessures)**

**Bij spanning ontstaat een vecht-of vluchthouding: benen en armen staan klaar om toe te slaan of te rennen. De borst met hart en longen worden door onze rug afgeschermd in een gebukte houding.**

**Uit zichzelf zal deze kromming niet meer weggaan. We hebben een hulpmiddel nodig om het stilzwijgen te doorbreken: de strip.**

**Het legt de verdrukking en verwaarlozing bloot in het bovenrug gebied**

**Het geeft spanningen en voorkeursneigingen weer**

**Het geeft de mogelijkheid om de onderlinge samenhang van rug met nek, schouders, armen en onderrug te herstellen.**

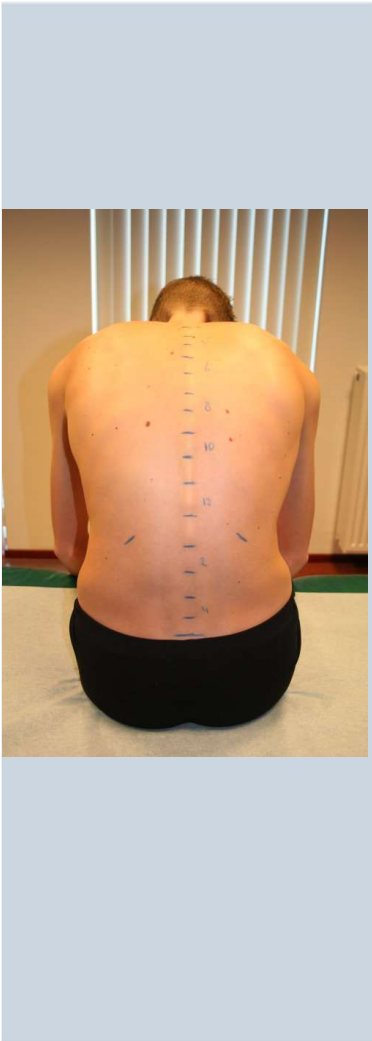
**Het ongemak van de strip ligt in de rug zelf; de rug wil immers weer zijn oude langgestrekte houding terugnemen en dat gaat gepaard met stijve spieren die op gang moeten komen!**

**Je kunt meehelpen door te voelen wat de druk van de strip in beweging brengt, door toe te laten hoe de strekking zichzelf uitwerkt. In de wervels, rondom de wervels. Nek, schouders, armen, onderrug. Welke bewegingsketens komen weer op gang?**

**En weet: ons denken is ongeduldig. Maar het heeft ons jaren en jaren gekost om in deze kromming te komen. Geef lichaam en geest de tijd te wennen, te voelen.**

**Het openen van de bovenrug vereist ook vertrouwen. Vertrouwen dat ons hart veilig is. En zelfvertrouwen dat we anderen weer recht in de ogen kunnen aankijken.**

**Vertrouwen begint bij voelen. En wanneer de rug zich in stilzwijgen hult is het juist meer reden om te ontdekken wat daar aan de achterkant leeft**



+



teru

Nicole



*Naam van de familie*  
*Adresregel 1*  
*Adresregel 2*  
*Postcode en plaats*

