

Oefening voor de Psoas, spier van de ziel.

Deze spieren liggen diep in het heupgebied.

Ze verkrampen als we heftige emoties ervaren, die stress of spanning geven. De hersenen geven een signaal naar de Psoas om bij stress in actie te komen: vechten, vluchten, bevriezen. Ook zonder daadwerkelijk gevaar wordt de Psoas per dag talloze keren geactiveerd. Als er geen ontspanning tegenover staat kan dat tot verkramping leiden.

Dit leidt tot onverklaarbare klachten; stijve nek, lage rugklachten menstruatiepijnen, stijfheid, buikpijn etc. Veel zitten verstijfd de Psoas ook extra.

Oefeningen om de Psoas te ontspannen:

1: Liggen op de grond, met benen omhoog in hoek 90 graden. Leg je onderbenen bv op de zitting van een stoel. Handen op buik of langs je lijf, Ga met adem en aandacht naar je buik. Verander niets aan je ademhaling. Ervaar hoe je handen omhoog en naar beneden gaan.

2: Liggen op de grond: Trek beide benen op, voeten plat op de grond plaatsen, ongeveer 30 cm van billen vandaan. Armen en aandacht idem als 1

3: Liggen op de grond; beide benen gestrekt, trek rechterknie naar je borst, zo ver mogelijk. Flex tenen van linkervoet en duw linkerbeen verder in de grond. Je voelt strekking in linkerbeen rondom lies en heup. Adem diep in en uit en stuur ademhaling naar je buik. Hiermee kan je van binnenuit ontladen.

Wissel van kant. Sta na afloop rustig op.

Resultaat;

Als je bewust voelt, voel je in je bekken/rug gebied kleine beetjes ontspanning ontstaan. In de diepte wordt steeds wat los gelaten. Na deze oefening kan je tintelingen in je heupgebied voelen. Door fysieke ontlading voel je meer bewegingsvrijheid en soepelheid. Ook wordt de mentale rust bevorderd omdat je minder stresshormonen aanmaakt. Het kan zijn dat je tijdens de oefening veel trillingen ervaart, dit is normaal. Opgeslagen spanning trilt je lichaam uit. Het is goed deze oefeningen een aantal keer per week te herhalen. 15 tot 30 minuten per keer.