



ONTSPANNEN SCHOULDERS IN 9 HOUDINGEN

*Brigitte Longueville:
'Zwaartekracht en
ademhaling zijn de
open deuren naar het nu'*

Meer en meer beleven we ons leven in het hoofd, alsof het lichaam op mijlen afstand volgt. De ademhaling kan het hart niet verbinden met de wervelkolom, waar het zenuwstelsel huist.

Het liggen op een BackMitra is een restauratieve passieve houding die ons terugbrengt naar innerlijke rust, naar uitademing, naar het ontdoen van overbodige contractie in het fysieke, mentale en emotionele lichaam.

Maar het werkt ook therapeutisch: de structuur van de wervelkolom verandert, gewrichten krijgen meer ruimte, zenuwen worden bevrijd en door de druk op de BackMitra verandert de densiteit van de wervels.

Een zalig gevoel overvalt ons altijd weer!

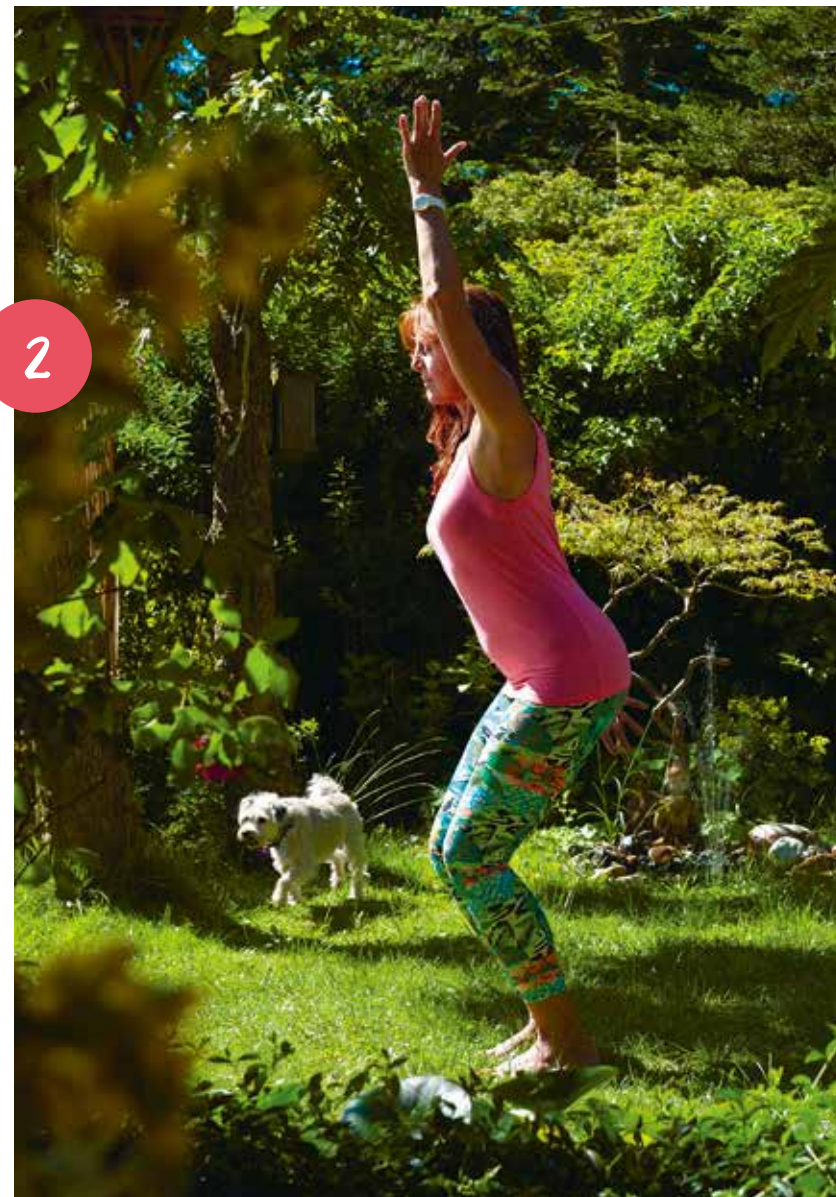
Door **Brigitte Longueville** Fotografie **Sunny Gardeur**

Deze serie maakt de schouders vrij en stabiel. Anatomisch is de definitie van de schouders: de sleutelbeenderen, het schoudergewricht en de schouderbladen. Deze drie segmenten moeten met elkaar communiceren in alle houdingen.



1) Start vanuit **Utkatasana** (*de stoelpositie*) met de armen naar voren. Op een uitademing worden de armen langzaam naar voren gestrekt. Ontspan de gewrichten in de polsen, ellebogen en het schoudergewricht zelf, niets voelt hard aan. Breng met je ademhaling de aandacht tussen de schouderbladen met een gevoel dat op iedere uitademing een zachte samentrekking is aan de basis van de schouderbladen.

2) Utkatasana met beide armen uitgestrekt tot aan beide zijden van de oren (tot waar de schouders dat toelaten). Deze houding begeleid je met je in- en uitademing. Voel bij iedere ontspannen en diepe inademing het breed worden van de onderkant, midden en bovenkant van de ribbenkast. Voel op iedere uitademing de adem aan beide zijden van de ruggengraat.



3) Beweeg de armen langzaam in een vloeiende inademing en op een uitademing in tegenovergestelde richting; de ene arm beweegt langzaam naar boven en de andere naar beneden. De opwaartse en neerwaartse beweging in het schouderblad wordt zo gestimuleerd.

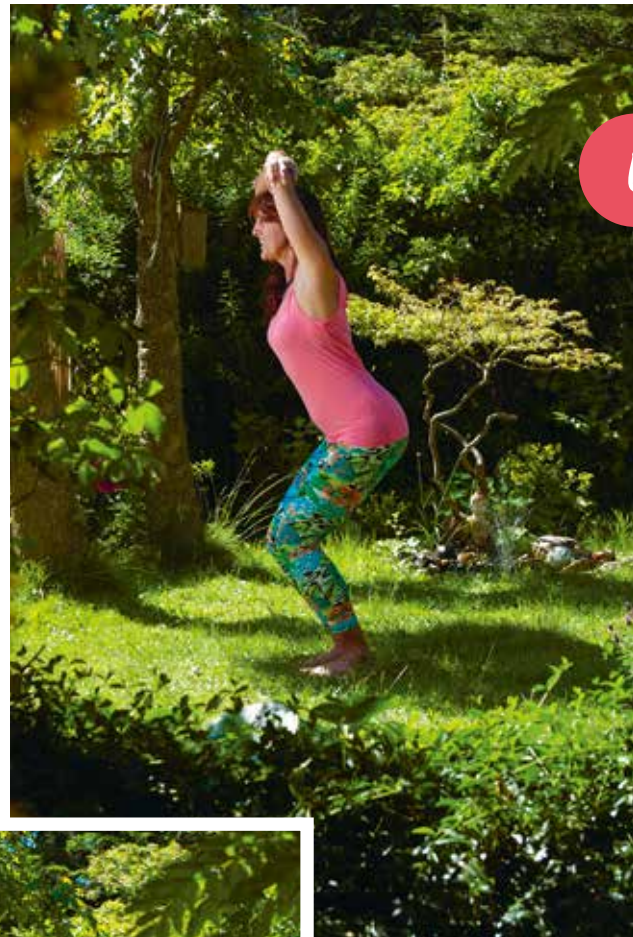
4) Utkatasana met de handen naar de ellebogen, breng de armen niet teveel naar boven maar zorg dat de bovenarmen in het centrum van het schoudergewricht geplaatst worden. Duw zachtjes met de ellebogen in de handen, en trek iets met de handen aan de ellebogen. Die trek- en duwkracht worden doorgegeven via het schoudergewricht naar de schouderblad.





5

5) Op een uitademing draai de handen en armen naar een zijde en het hoofd naar de andere zijde. Enerzijds is er een zachte rekking rond het schouderblad en door het draaien van het hoofd naar de andere kant een strekking aan de zijkant van de nek.



6

6) Op een uitademing breng beide armen in deze houding boven het hoofd en voel de strekking vanuit beide heupen naar beide oksels.



7

7) Buig beide knieën iets meer, het gewicht valt in het bekken en breng de bovenkant van het lichaam parallel met de vloer. Voel de verbreding rond de thorax op een inademing en bij het uitademen lengte vanuit het heiligbeen naar de basis van de kruin.

8) Zwaai met een ontspannen beweging de armen achter de rug, haak de vingers in elkaar in een variatie van **Uttanasana** (*Vooroverbuiging*). Het hoofd en de nek voelen zwaar aan en het aangezicht is licht. Af en toe kunnen de knieën gebogen en gestrekt worden.



8



9

9) In Uttanasana ontspant de hele rug, de onderarmen zijn zwaar, het hoofd en de nek zijn zwaar maar de ogen en aangezicht ontspannen. Er is een aangename rekking in de rug.



Kijk ook op:
solstice-mexico.com

Het hondje is Diva