

Yoga met Selle: Critical Alignment Wageningen – oefeningen voor thuis

Ontspanning en kracht: strekking van de armen liggend op de strip

- Ga liggen op de dubbelgevouwen strip. Volg de aanwijzingen van de oefening 'stripje bovenrug'. Zorg dat je een riem binnen handbereik hebt liggen en zorg dat je genoeg ruimte hebt om je armen over je hoofd te strekken
- Als je een tijdje ligt pak je de riem en hou je deze op schouderbreedte vast. Strek je armen boven je schouders naar het plafond en trek de riem strak.
- Strek je armen goed door: kijk naar je ellebogen en zie dat ze recht staan. Hou je armen sterk maar laat je schouders terugzakken naar de vloer. Let ook op de stand van je schouders ten opzichte van je oren: ze bewegen van je oren af.
- Breng nu rustig je armen over je hoofd heen in de richting van de vloer. Als je je armen sterk houdt en je schouders laag zullen je armen boven de vloer eindigen in een rem. Er zijn echter een aantal compensatiemogelijkheden:
 - Het aanspannen en optrekken van de schouders: Let op dat je je schouders steeds laag houdt. Waar in het dagelijks leven de schouders vaak verhard en omhoog komen zodra de armen gebruikt worden, is het de bedoeling van deze oefening om die coördinatie te doorbreken: de schouders en de rug blijven ontspannen terwijl de armen kracht opbouwen.
 - Het buigen van de armen: Let op dat je je armen steeds helemaal gestrekt houdt. Blijf de riem uit elkaar trekken en hou je bovenarmen stevig. Het buigen van de armen zorgt dat je om lastige punten in de schouders heen beweegt, terwijl je er hier juist dóórheen wil bewegen om de stijfheid op te lossen.
 - Het optillen van de onderste ribben: De onderste ribben blijven laag als je met je armen over je hoofd gaat.
- Als je in een van deze compensaties vervalt zullen je armen helemaal door kunnen bewegen naar de vloer en voel je de rem niet. Dan schiet de oefening zijn doel voorbij. Blijf helder in de aansturing: de rug en schouders zijn ontspannen terwijl de armen recht blijven en kracht opbouwen. Spanning eruit, kracht erin. Als je de oefening correct uitvoert kan dat vervelend voelen in zowel de schouders als de bovenarmen. Bedenk dat dit geen slecht teken is, maar dat je bezig bent met het vrijmaken van de schouders. Met oefening worden de schouders soepeler en voelt de pijn minder scherp.
- Blijf een paar ademhalingen met je armen over je hoofd om de kracht in je bovenarmen op te bouwen. Daarna breng je je armen weer terug omhoog en herhaal je de beweging. Blijf steeds controleren of je armen nog gestrekt zijn, je hebt voor deze oefening je volle aandacht nodig.
- Herhaal de beweging zo vaak je wilt. Daarna breng je de riem weg, blijf je nog een paar ademhalingen rustig liggen en rol je naar je zij voordat je overeind komt.