

Rolletje Middenrug

- Leg de vilten mat met de lange kant naar je toe voor je neer en rol hem voor de helft stevig op. Als je geen vilten mat hebt kan je een laken nemen en daar een rolletje van maken van 6 tot 8 centimeter dik. Een handdoek is te zacht, maar een laken werkt prima.
- Het rolletje komt in je middenrug te liggen, net onder je schouderbladen. De punten van je schouderbladen raken het rolletje dan nog net. Je hoofd kan je ondersteunen met een dubbelgevouwen strip of met bijvoorbeeld een dik boek. Trek je benen in.
- Til dan met je handen je hoofd, met stripje en al, op van de vloer. Als je een boek gebruikt kan je die gewoon laten liggen en alleen je hoofd optillen. Ontspan je nek zodat je het volle gewicht van je hoofd terug voelt vallen in je handen. Je ellebogen zijn op schouderbreedte en je verlengt je nek met je handen.
- Til je hoofd en je schouders zo hoog op dat je rug wat rondt, je kin naar je borst beweegt en je je onderste ribben ziet afvlakken naar je buik. Probeer ze daar te houden door je buikspieren aan te spannen.
- Richt je uitademingen op de plek waar het rolletje tegen je rug aanduwt en probeer je rug daar te ontspannen.
- Beweeg op het tempo van je ademhaling: op je inademing trek je de lengte in je nek, op je uitademing ontspan je bij het rolletje en zak je met je hoofd een stukje in de richting van de vloer. Blijf daar op je volgende inademing en laat je hoofd op het einde van je uitademing weer een stukje zakken. Je probeert het laten zakken van je hoofd te laten ontstaan uit de plek van het rolletje, niet uit het omhoog bewegen van je ribben of het hol trekken van je nek. Uiteindelijk raken je vingers de vloer en kan je je hoofd neerleggen.
- Breng je handen naar je onderste ribben. Op je uitademingen blijf je jezelf zwaar maken naar het rolletje toe.
- Als je zo een tijdje ligt, kan je je inademingen gaan richten op de hoogte van het rolletje. Probeer je ribben te laten spreiden als je inademt. De ribben onder je handen, maar ook de ribben in je rug worden breed als je inademt en weer smal als je uitademt. Naarmate je rug meer ontspant zal deze spreidende beweging groter worden.
- Bedenk dat als het gevoelig wordt in je rug dat dat een goed teken is, de doorbloeding van de spieren wordt groter, de wervels komen in beweging. Het voelt misschien niet direct prettig aan, maar je rug wordt meer ontspannen en rechter. Blijf zo lang liggen als je wilt en als je de oefeningen hierbij wilt laten rol je rustig naar je zij voordat je overeind komt.
- Je kan nog dieper doordringen in de spieren door je enkels en je knieën tegen elkaar aan te brengen en met je knieën een klein stukje naar rechts te leunen. Je verplaatst dan de druk naar de spieren aan de rechterkant van je wervelkolom. Probeer deze spieren 'leeg te laten lopen', door er met je uitademingen je aandacht op te richten. Herhaal aan de linkerkant.
- Je kan de oefening hierbij laten, maar je kan nu ook een draai toevoegen. In plaats van een klein stukje met je knieën rechts te gaan, beweeg je

langzaam dóór met je knieën in de richting van de vloer rechts van je. Je benen blijven tegen elkaar aan en je linkervoet komt helemaal mee van de vloer af. Beweeg langzaam en forceer niets. Als je een rem voelt op de beweging blijf dan rustig op die hoogte hangen met je benen. Richt je uitademingen op de plek in je rug waar je het het meeste voelt. Als de rug meer ontspant zullen je knieën verder door bewegen. Houd je linkerschouder steeds laag bij de vloer. Breng daarna je benen weer langzaam terug omhoog en herhaal aan de andere kant.

- Je kan de beweging zo vaak herhalen als je wilt. Als je klaar bent rol je rustig naar je zij voordat je overeind komt.