

Oefeningen om rugpijn te voorkomen of te verminderen

HANDEN & VOETEN

KNOESTIGE OUDE RUG

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: LOTTE STEKELENBURG

Soms voelt de rug tijdens een meditatie aan als een knoestige oude boomstam; gekromd of gebocheld. Zo'n boom waarvan – als je ernaar kijkt – je je nauwelijks kunt voorstellen dat er binnenin nog iets stroomt. Het is natuurlijk de kunst dit ongemak tijdens de meditatie te observeren en te accepteren. Dit met de nadruk op tijdens de meditatie. Want vóór of ná de meditatie is er niets op tegen om met oefeningen de rug te verzachten. Ook dit kan met een onderzoekende, open geest. De volgende oefeningen verbeteren de doorstroming, verzachten de spieren en maken de rug wat soepeler – als een flexibele jonge scheut, ontspannen wiegend in de wind.



DE KAT

Ga op handen en knieën zitten, handen recht onder je schouders, knieën recht onder je heupen. Maak op elke inademing je rug hol: kijk naar boven, laat je buik richting de grond zakken. Maak op elke uitademing je rug bol: breng je kin richting je borst en til je onder-



rug naar het plafond. Herhaal minstens tien keer.

DE RUGROL

Ga op je rug liggen – bijvoorbeeld op een vloerkleed – en pak je knieën vast. Rol nu rustig heen en weer van je staartje tot je schouderbladen. Je masseert zo de rugwervels één voor één over de grond. Maak je rug hierbij zo rond mogelijk. Wanneer deze oefening pijn doet aan de rug of nek, kun je een



Do-in is een duizenden jaren oude, helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeskunde. Zij wordt veel beoefend in China en Japan als voorbereiding tot meditatie of een meditatieve toestand.

variatie doen: lig op je rug met opgetrokken knieën en rol rustig van links naar rechts. Rol minstens tien keer heen en weer.

DE TWIST

Blijf op je rug liggen, met opgetrokken knieën. Leg je armen naast je lichaam. Laat je knieën naar rechts zakken, kijk naar links. Voel dat beide schouders de grond blijven raken. Wissel minstens drie keer van kant.

CIRKELEN

Kom nu zitten in kleermakerszit, eventueel op een meditatiekussentje. Leg je handen op je knieën, de rug en nek zijn lang, de kruin is het hoogste punt van het lichaam. Cirkel nu vanuit het bekken met het bovenlichaam: leun naar voren, opzij, naar achteren, opzij, enzovoorts. Wissel na een aantal rotaties van kant. 🌀

Lilian Kluivers geeft do-inlessen, shiatsubehandelingen en schrijft. Binnenkort verschijnt haar boek over do-in bij uitgeverij De Driehoek.

 www.liliankluivers.nl