

INHOUD

Inleiding	8
Voorwoord door Kim de Lange, ervaringsdeskundige	9

INTRODUCTIE RELAXERCISE

De geschiedenis van Relaxercise	11
Hoe Relaxercise werkt	13
Het geheim van Relaxercise	14
De voordelen van Relaxercise	16
Relaxercise als redmiddel	19
Voordat je begint	20
Uitgangshouding	22
De Sleutels tot Succes	23
Bij ongemak of beperkte bewegingsvrijheid	24

OEFENINGEN 1 TOT 10

1. GEMAKKELIJKE FLEXIBILITEIT	26
<i>Leer hoe jij je flexibiliteit en bewegingsvrijheid met maar liefst 100 procent kunt verbeteren!</i>	
2. STEUN IN DE LAGE RUG	39
<i>Zorg zelf voor onmiddellijke verlichting en probeer een einde te maken aan een chronisch gevoel van spanning in de lage rug.</i>	
3. EEN GEZONDE WERVELKOLOM	50
<i>Geef je wervelkolom de gezondheid en lenigheid terug en doe iets aan de gevolgen van een zittend leven.</i>	
4. ONTSPANNEN SCHOULDERS	59
<i>Leer het kwetsbaarste deel van je lichaam vrij te maken van spanning en ongemak, terwijl je je bewegingsbereik verbetert.</i>	
5. JE POWERCENTRUM	72
<i>Mobiliseer de krachtigste spieren van je lichaam om een betere bewegingsvrijheid en houding te krijgen.</i>	

6. JE LICHAAM IN LIJN **83**

Ontdek een gemakkelijke manier om je lichaam in balans te brengen met de zwaartekracht en verbeter de flexibiliteit van je nek, bovenlichaam en lage rug.

7. VOLLEDIG ADEMEN **92**

Met het verbeteren van je ademcapaciteit zul je ervaren dat ook je houding en vitaliteit ervan profiteren.

8. BUIGZAME VOETEN **103**

Leer hoe je de natuurlijke buigzaamheid en beweeglijkheid van je voeten kunt terugkrijgen.

9. BEHANDELING VAN GEZICHT EN KAAK **114**

Je gezicht voelt en toont jonger en meer ontspannen door deze snelle en effectieve manier om de spanning in je kaak en je gezicht te laten gaan.

10. EEN ONTSPANNEN BLIK **121**

Het gezichtsvermogen is ons belangrijkste zintuig. Leer hoe je vermoeidheid kunt verminderen en je ogen op een nieuwe, meer ontspannen manier kunt gebruiken.

TIPS

Dynamisch zitten

De onderdelen	131
Skelet	131
Bekken	133
Evenwicht	133
Je stoel	135
Nek en schouder	135
Benen en voeten	136
Conclusie	137
Checklist	138

Ergonomie **140**

Goede houding **145**

De auteurs **149**

Referenties **150**

VOORWOORD

Door Kim de Lange, ervaringsdeskundige

Toen ik net gediagnosticeerd werd met endometriose sloeg dat in als een bom. Ik googelde dagenlang naar behandelingen en therapieën - naar iets wat aanvullend verlichting zou geven bij de pijnklachten die ik ervoer: een zeurende, stekende pijn in mijn onderrug, op mijn heiligbeen, in mijn buik en bekkengebied, met uitstraling naar mijn benen. Het gevolg was dat ik soms dagenlang nauwelijks kon lopen en er op een gegeven moment zelfs sprake van 'bewegingsverlies' was, om het maar even in vakjargon te gieten. Ik denk dat ik geen uitzondering ben als het gaat om een patiënt met chronische pijnklachten die op zoek is naar verlichtende behandelingen om de kwaliteit van leven te vergroten en een stuk eigen regie te herpakken.

Een paar weken nadat ik op de spoedeisende hulp de diagnose kreeg, begaf ik mij aarzelend en tergend langzaam op de fiets richting de Feldenkrais-les. Het vertrouwen in mijn lichaam was op dat moment ver te zoeken. Mijn docent, die tevens mijn behandelaar was in deze periode en op de hoogte was van mijn situatie, instrueerde me vooral om het heel rustig aan te doen tijdens de les en extra goed op mijn grenzen te letten.

De les ging - toevallig - over het bekken. We deden een bekkenklokoefening waarbij je, liggend op de grond met je voeten plat op de vloer, een klok visualiseert op de onderkant van je bekken. Vervolgens ga je heel zachtjes alle wijzers van de klok langs. Eerst beweeg je van 12 uur naar 1 uur. Dat herhaal je een paar keer. Dan beweeg je van 12 uur de andere kant op, naar 11 uur. En zo wordt de beweging langzaam uitgebreid. Rustig, op je eigen tempo, zonder iets te forceren. Na de les ervoer ik direct meer ruimte in het bekkengebied, meer bewegingsvrijheid en ook weer een klein beetje meer vertrouwen in mijn lichaam.

En daar raakt Feldenkrais de kern, naar mijn idee: het is een bewegingsleer waarbij je op zoek gaat naar ruimte in je eigen lichaam. En die is er altijd - op jouw eigen wijze. Het mooie vind ik dat het niet om een *quick fix* gaat, of om een resultaat. Er wordt niks getraind, maar ontdekkend verken je je weg in je eigen lichaam. Als ik het probeer uit te leggen, kijken vrienden me vaak meewarig aan. Wanneer ik probeer toe te lichten dat het niet gaat om iets te trainen, worden er regelmatig wenkbrauwen opgetrokken. Maatschappelijk gezien draait de weg naar (lichamelijk) herstel en het leren omgaan met lichame-

lijke (pijn)klachten vaak om resultaat, training en het stellen van doelen. En natuurlijk is daar niks mis mee.

Het mooie echter van de Feldenkrais-methode is dat er ruimte wordt gevonden in je eigen lichaam, door een beweging soms net wat anders uit te voeren. Er hoeft niks opgelost te worden, er hoeft niks getraind te worden. De vele malen dat ik van de behandeltafel afkwam, dacht ik verrast: *ze heeft alleen maar zachtjes mijn hoofd heen en weer gewiegd, en nu is er ineens ruimte in mijn nekgebied*. En door de ruimte die is ontstaan na een behandeling of een Feldenkrais-les ontdek ik vaak hardnekkige patronen die ik ook in het dagelijks leven bezig. Mooie bijvangst.

Dit boek, dat met liefde is samengesteld, bevat vele oefeningen die je kunt toepassen in jouw eigen situatie - of je nu op zoek bent naar meer bewegingsruimte in je lichaam, chronisch pijnpatiënt bent, net aan het revalideren bent na bijvoorbeeld een operatie, of gewoon last hebt van een pijnlijke schouderpartij na een dag van veel laptopwerk.

Ik gun je veel ontdekkingskracht en ruimte toe. Doe het vooral met een nieuwsgierige blik en een onderzoekende houding!

*Van Kim de Lange verscheen onlangs het boek **Leven met endometriose**, praktische gids voor patiënten en zorgverleners.*

HOE RELAXERCISE WERKT

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je hersenen en zenuwstelsel het commandocentrum vormen van je hele lichaam. Relaxercise verbetert je lichaam door de communicatie tussen je hersenen en de rest van je lichaam te versterken. Door gebruik te maken van de krachtige verbinding tussen hersenen en lichaam, kan Relaxercise uitzonderlijk effectief en snel lichamelijke veranderingen en verbeteringen teweegbrengen.

Als kleine kinderen leren we te zitten, te rollen, te kruipen, te staan, te lopen en te rennen. Deze vaardigheden worden bereikt via een belangrijk, natuurlijk proces van vallen en opstaan. Om te kunnen lopen, moeten we eerst kunnen staan, ons evenwicht te bewaren en een enkel stapje te zetten. Door steeds maar weer te vallen en op te staan, kunnen we uiteindelijk veel stappen achter elkaar zetten zonder ons evenwicht te verliezen of te vallen.

Wetenschappers noemen dit proces *sensomotorisch leren*. *Sensomotorisch*, omdat het gebruikmaakt van onze zintuigen - zicht, gehoor, evenwicht en tast - in combinatie met beweging. En *leren*, omdat we daardoor iets nieuws leren doen.

Sensomotorisch leren is de manier waarop álle lichamelijke vaardigheden worden verworven. Het vindt plaats via een terugkoppelingsproces tussen je zintuigen, spieren en hersenen. Terwijl je lichaam beweegt, sturen je tastzin, evenwichtsgevoel en gezichtsvermogen informatie naar je hersenen over de positie van je lichaam en de activiteit van je spieren. Je hersenen reageren daarop door de signalen aan je spieren aan te passen. Terwijl deze informatie heen en weer wordt uitgewisseld, worden de overbodige en contraproductieve spierspanningen in je lichaam opgemerkt en geleidelijk geëlimineerd. Stap voor stap wordt je beweging vloeiender en efficiënter. Er wordt voortdurend informatie uitgewisseld tussen hersenen en zintuigen totdat er een succesvol, gecoördineerd bewegingspatroon ontstaat. Wonderlijk genoeg gebeurt dit hele proces vrijwel zonder dat je er bewust over hoeft na te denken.

Weet je nog hoe je leerde fietsen? In het begin was alleen al opstappen een hele uitdaging. Hoewel je je stevig vasthield en enorm je best deed om je

evenwicht te bewaren, viel je vaak. Maar dankzij vallen en opstaan leerde je hoe je je evenwicht kon houden - zelfs wanneer je snel fietste en bochten nam. Naarmate je hersenen steeds meer onnodige spierspanning afbouwden, ontwikkelde je succesvolle neuromusculaire patronen en verbeterden je fietsprestaties. Uiteindelijk kon je je evenwicht houden, trappen, de weg in de gaten houden, dagdromen, een deuntje fluiten en zelfs je handen van het stuur halen - allemaal tegelijk.

Relaxercise is het eerste oefensysteem dat je lichaam verbetert door het natuurlijke proces van sensomotorisch leren van je hersenen te stimuleren en te benutten.

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

UITGAAND: Je houding-oriënteringsvermogen en de spierwerking worden beter geregeld



INKOMEND: Nieuwe zintuiglijke informatie over je houding en spierwerking

HET GEHEIM VAN RELAXERCISE

Om voordeel te hebben van het natuurlijke vermogen van jouw lichaam om zichzelf te verbeteren door middel van zintuiglijk-motorisch leren, moet je je hersenen de gelegenheid geven de onnodige, averechtse spierwerking in je lichaam op te sporen en te verminderen. Onderzoek heeft aangetoond dat bij zware lichamelijke inspanning onze hersenen *niet het zintuiglijke onderscheid kunnen maken dat nodig is om onze spier-zenuwstructuur te verbeteren*. Met traditionele oefeningen, die gebaseerd zijn op musculaire inspanning, kracht

Relaxercise als redmiddel

Je lichaam heeft profijt van elke Relaxercise-oefening. Onderstaand overzicht wijst je de weg naar specifieke oefeningen die voor jou extra waardevol kunnen zijn.

Heb je last van:

Probeer dan oefening nummer:

LAGE RUGPIJN	1	2	3	5	6	7			
SCHOUDERPIJN	1	4	6	7					
NEKPIJN	1	3	4	6	7	9			
PIJN IN HEUPGEWRIGHT	1	2	3	5	8				
SLECHTE HOUDING	1	2	3	4	5	6	8	10	
PIJN IN VOET/ENKEL	1	5	8						
HOOFDPIJN	1	3	4	7	9	10			
CHRONISCHE SPANNINGEN	4	7	9						
SCOLIOSE	1	2	3	4	5	6	7		
KNIELETSEL	1	5	8						
WHIPLASH	1	3	4	6	7	9			
SPANNING OP DE KAKEN	4	7	9	10					
ISCHIAS	1	3	4	5	7	8			
KORTADEMIGHEID	1	2	3	4	7	9			
VERMOEIDE OGEN	1	7	9	10					
ZITPROBLEMEN	1	2	3	4	5	6	10		
VERMOEIDHEID	1	2	4	5	7				
STIJVE SPIEREN	1	2	4	5	6	7	9		

VOORDAT JE BEGINT

- Je kunt Relaxercise bijna overal doen, en je kunt daarbij elke soort kleding dragen.
- Begin met één van de tien oefeningen uit dit boek. Het is niet nodig om de oefeningen in de volgorde te doen waarin ze worden gepresenteerd. Om te beginnen hoef je alleen maar de titels te lezen en een oefening te kiezen waarvan jij denkt dat die bijzonder nuttig voor je kan zijn.
- Elke oefening is ontworpen om tussen de vijftien en dertig minuten te duren, afhankelijk van jouw persoonlijke stijl en tempo. Wanneer je vertrouwd raakt met een oefening, kun je de voordelen ervan al ervaren na slechts een paar minuten oefenen.
- In het begin kun je elke oefening twee of drie keer herhalen voordat je doorgaat naar een nieuwe.
- Je lichaam zal snel verbeteren als je de oefeningen regelmatig doet. Probeer in het begin elke dag of om de dag een oefening te doen. Consequent gebruik van Relaxercise zet een proces van geleidelijke verbetering in gang.
- Maak gebruik van een brede selectie van de oefeningen uit dit boek, zodat je hele lichaam profijt heeft van Relaxercise.
- Doe niet meer dan twee of drie oefeningen per dag. Je hersenen en lichaam hebben voldoende tijd nodig tussen de oefeningen om de verbeteringen te integreren.
- Bij Relaxercise gaat het erom *hoe* je de bewegingen doet, niet om het aantal herhalingen. We raden aan om elke beweging ten minste vier tot acht keer te herhalen. Maar als je bepaalde bewegingen bijzonder weldadig vindt, voel je dan vrij om ze zo vaak te herhalen als je wilt - zelfs twintig tot dertig keer.
- Vermijd waar mogelijk stressvolle activiteiten direct na het doen van een Relaxercise-oefening. Dat helpt je om de voordelen van de oefening vast te houden.

DE RELAXERCISE SLEUTELS TOT SUCCES

Om zo veel mogelijk profijt te hebben van Relaxercise, moet je gebruik maken van de 'Sleutels tot Succes'. Deze richtlijnen zijn **erg** belangrijk. Ze zullen ervoor zorgen dat elke oefening goed naar je hersenen en lichaam wordt overgebracht. Lees de sleutels goed door alvorens te beginnen.



Maak elke beweging gemakkelijk

Bij het maken van elke beweging moet je de spieren
zo min mogelijk aanspannen.

Elke beweging moet **klein, prettig en gemakkelijk** zijn.

Neem er de tijd voor

Maak elke beweging **langzaam** - zodat je aandacht kunt besteden
aan wat je voelt en je jezelf bewust wordt
van het onnodig aanspannen van de spieren in je lichaam.

Ontspan zo veel mogelijk

Bij het maken van elke beweging probeer je alle spanning
los te laten en te ontspannen.

Dit is een belangrijk onderdeel van Relaxercise.

Na elke beweging even uitrusten

Herhaal de bewegingen niet snel achter elkaar.

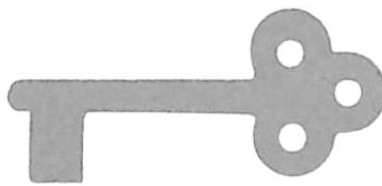
Na elke beweging kun je beter even uitrusten.

Dan krijgen je hersenen de tijd de nieuwe, nuttige,
zintuiglijk-motorische inlichtingen te verwerken.

GEMAKKELIJKE FLEXIBILITEIT

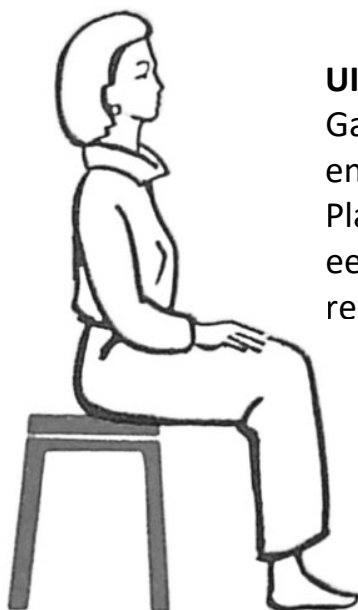


Je hebt een stoel nodig met een harde zitting of voorzien van stevige kussens.



Gebruik de Relaxercise Sleutels

- **Neem de tijd, beweeg langzaam.**
- **Maak elke beweging klein en gemakkelijk.**
- **Ontspan zo veel mogelijk.**
- **Rust na elke beweging even uit.**



UITGANGSPOSITIE

Ga op het voorste deel van je stoel zitten en leg je handen op je bovenbenen. Plaats je voeten plat op de grond, een schouderbreedte van elkaar, recht onder je knieën.

herhaal elke beweging 4 tot 8 keer

1.

Draai je bovenlichaam langzaam alsof je enigszins naar rechts wilt kijken. Daarna terug tot je weer rechtzit. Ontspannen.

- Maak elke beweging klein, prettig en gemakkelijk.
- Houd je voeten plat op de grond.
- Onthoud hoe ver je precies naar rechts kunt kijken, **zonder** spanning te voelen. Later kun je terugkomen op dit referentiepunt als je de verbetering van je flexibiliteit wilt meten.



2.

Richt je blik op een voorwerp of kijk recht vooruit. Houd je ogen stil terwijl je recht vooruitkijkt, en draai je hoofd en bovenlichaam langzaam naar rechts. Draai daarna terug tot je weer rechtzit en ontspan.

- Gebruik geen geweld; niet rekken of aanspannen.
- Om de beweging gemakkelijker te maken, adem je uit terwijl je draait.
- Ontspan je nek, schouders, borst en benen.
- Je zult merken dat je bovenlichaam nu niet zo ver naar rechts draait, omdat je ogen niet bewegen.



rust na elke beweging even uit

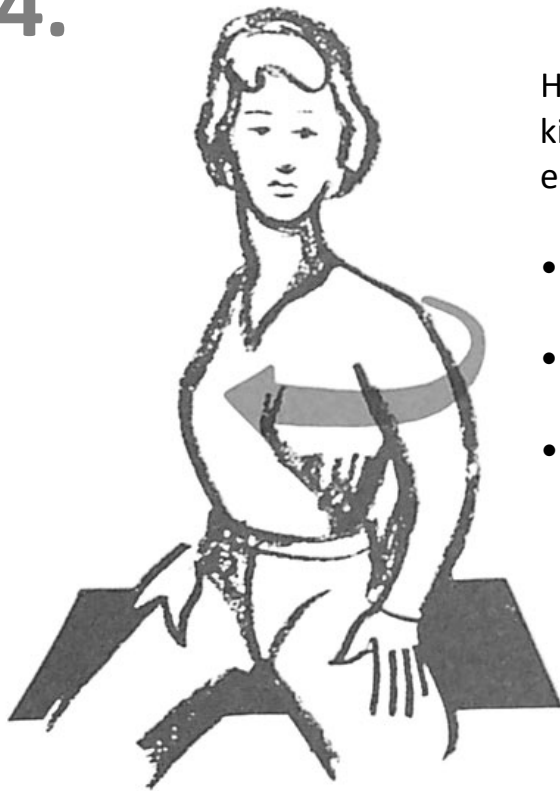
maak elke beweging klein en gemakkelijk

3.

Draai opnieuw je *hele* lichaam langzaam naar rechts, ook je ogen.

- Draai je hoofd, ogen, schouders en borstkas zachtjes.
- Kun je nu iets verder naar rechts kijken?

4.



Houd je hoofd en ogen in het midden, kijk recht vooruit en draai je schouders en bovenlichaam langzaam naar rechts.

- Doe het langzaam en adem tijdens het draaien uit.
- Ontspan je kaak, nek, borst en schouders.
- Je zult merken dat je rechterschouder naar achteren gaat en je linkerschouder naar voren.

5.

Je draait het hele bovenlichaam nu opnieuw naar rechts, ook je hoofd en ogen. Keer daarna terug naar de beginhouding. Ontspan.

- Merk je dat het naar rechts draaien gemakkelijker en aangener wordt?

je wordt vanzelf flexibiler

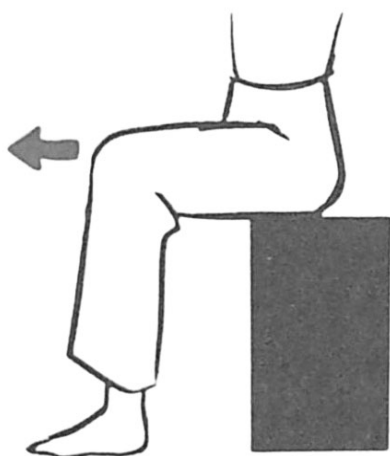
rust na elke beweging even uit



Rust nu even uit.

- Voel het verschil tussen je linker- en rechterschouder.
 - Voel hoe je linkerkant ontspant!
-

6.



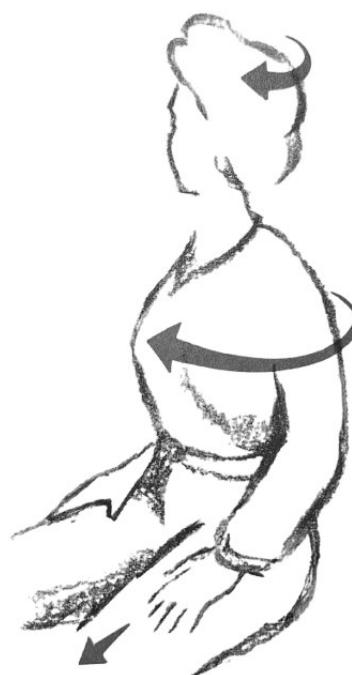
Houd je voet stil en plat op de grond, maar beweeg je linkerknie een klein stukje naar voren.

- Dit is een hele kleine beweging.
 - Ontspan je linkerbeen en voet zo veel mogelijk.
 - Merk je dat je lage rug, hoofd en schouders iets naar rechts draaien?
-

7.

Beweeg je linkerknie langzaam naar voren, terwijl je hele bovenlichaam gelijktijdig naar rechts draait.

- Merk je dat je een beetje langer wordt terwijl je draait.
- Adem uit als je draait, dan wordt je borst soepeler.
- Terwijl je draait, voel je je bekken bewegen.
- Merk je dat de beweging van je linkerknie naar voren je helpt om beter te draaien?



ontspan je nek, rug, buik en benen