

7 ONTSPANNEN PSOAS

Dit is een oefening om je psoa spier te ontspannen. De psoa's spier heeft verschillende aanhechtingspunten in de buikholte en één op het bovenste deel van het dijbeen. Op die manier zijn ze verbonden met de wervelkolom, je, blaas, ingewanden, geslachtsorganen en nieren en kunnen voor heel wat onbewuste spanning of ontspanning zorgen. Ze hebben ook een directe invloed op de spierspanning van je middenrif en beïnvloeden zo je ademhaling. Mensen die kortademig zijn hebben zeker baat bij deze oefening.

Dit soort 'trembling poses' staat centraal bij de Fitz-Maurice stempedagogie.

- Ga liggen. Plaats je voeten tegen elkaar en laat je knieën naar de grond vallen. Sluit eventueel je ogen.
- Laat een ontspannen ademhaling toe.
- Breng je knieën uiterst langzaam omhoog terwijl je voeten tegen elkaar blijven. Beeld je in dat jij ze niet beweegt, maar iemand anders dat voor je doet, alsof ballonnen aan je knieën hangen.
- Neem vijf minuten om je knieën omhoog te brengen en vijf om ze te laten dalen.
- Laat trillingen toe, onderzoek ze, speel ermee.

