

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg

balans & veerkracht

MEI
2024

PAGINA 2-3

DE PSOAS: SPIER VAN DE ZIEL

PAGINA 4

RESTORATIVE YOGA MET CLAUDIA

PAGINA 5

CLAUDIA STELT ZICH VOOR

PAGINA 6

LESSEN IN DE ZOMER

De Psoas: Spier van de Ziel

De Psoas is een van de belangrijkste kernspieren van het menselijk lichaam. Het is ook een van de diepst-liggende spier in ons lichaam. Een spier van 40 cm, die de romp verbindt met het onderlichaam – hij zit aan het middenrif en de onderste wervelkolom vast (TH12-L5), loopt dwars door de buik (vóór de nieren en áchter de darmen) en hecht aan aan het binnenste heupbot (trochantor minor). Dankzij deze sterke psoas kunnen we keihard wegrennen als dat moet.

De psoas heeft invloed op onze flexibiliteit, balans, core-stabiliteit, sterke bekkenbodem, goede doorbloeding in de benen en buikorganen, kracht en het gezond functioneren van organen. Bij elk ervaren van dreigend gevaar, of dat nu op werkelijkheid berust, of van binnen gebeurt, spant de psoas meteen aan zodat we acuut kunnen wegrennen. Vroeger renden we weg voor die aanstormende beer. In onze huidige tijd schuilen er geen beren meer in de bosjes maar kennen we nog wel allerlei andere beren op de weg: de welbekende stresssituaties. Ook dán reageert de spoas met acuut aanspannen, klaar om tot actie te komen als dat nodig is. Of de situatie werkelijkheid is of ingebeeld maakt daarbij niet uit.

Meestal houden we die actie in (het is bijv. raar om weg te rennen, of sociaal onaanvaardbaar om gelijk een potje te vechten). En dát is het moment dat psoas-problemen kunnen ontstaan. De psoas kan de opgebouwde spanning niet meer kwijt en houdt het vast. Of de spanning wordt continu vastgehouden omdat we chronisch pijn, verdriet, stress, angsten en zorgen ervaren. Daarom wordt deze spier ook wel de spier van de ziel genoemd of de afvoerput van onze emoties.

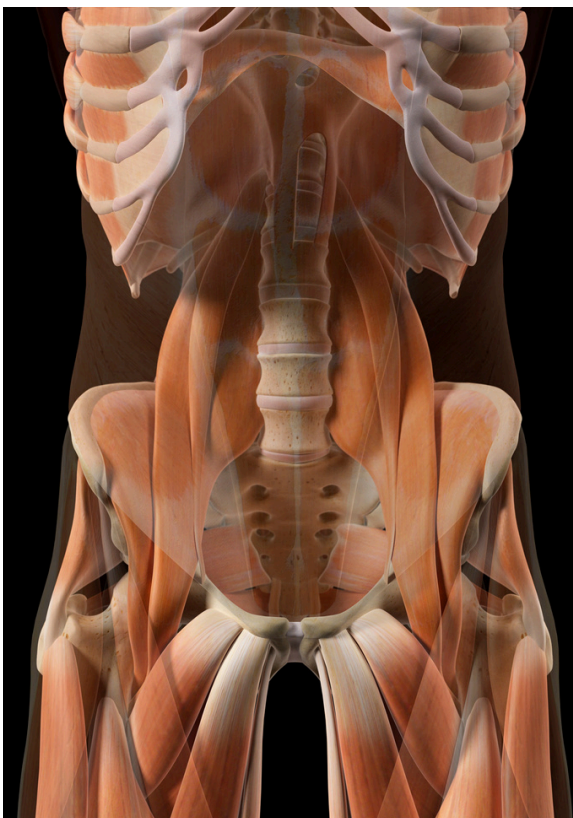
De psoas is via spier-, zenuw- en fasciavezels verbonden met:

- Middenrif (en dus ook lever en maag)
- Lumbale wervelkolom (lage rug)
- Sacro-iliolumbale ligamenten. Deze ligamenten verbinden alle gewrichten in de onderrug. Wanneer de ligamenten verzwakt zijn, ontstaat er een verstoring in het circuit dat de gewrichten met elkaar verbindt. De psoas zal ingeschakeld worden om het evenwicht te bewaren. De psoas krijgt dan de functie van een ligament om de zwakte te compenseren - en daarvoor is hij niet gemaakt of bedoeld. De psoas raakt dan uiteindelijk ook uitgeput.
- Nieren, darmen, voortplantingsorganen
- Het mediastinum (een soort koker van zacht bindweefsel waarin belangrijke grote bloedvaten rusten en belangrijke zenuwen lopen – het is de ruimte tussen de beide longen. In het mediastinum bevinden zich onder andere het hart, de luchtpijp, de slokdarm, de aorta, een aantal grote bloedvaten, een groot aantal zenuwen, de thymus en vele lymfeklieren)
- Parasympatische en sympatische reacties (hartslag, hartritme, ademhaling, pupillen, spierspanning etc.)
- Limbisch systeem (vechten/vluchten/bevriezen/werken of rust/herstel/opbouw, oftewel het gevoel van veiligheid of onveiligheid)

Een goed functionerende psoas zorgt voor kracht, balans, rompstabiliteit, soepel bewegen, diepe ademhaling, innerlijke rust, fertiliteit, een goede stoelgang, stressbestendigheid, een gevoel van vrede, en een gezonde spijsvertering.

Een slecht functionerende psoas brengt moeizame voortbeweging en kan een bron zijn van uiteenlopende klachten, zoals lage rugklachten, instabiele romp, een gekanteld bekken, rotatieverschillen in de wervelkolom, en afgeleide pijn naar de rug, lies, buik, heup, en de knie. Ook kan het zorgen voor overcompensatie van een aantal andere spieren zoals de bilspieren, buikspieren, heupspieren, lage rugspieren, of hamstrings. De psoas kan ook mede-verantwoordelijk zijn voor darmklachten, menstruatieklachten, en zelfs moeite met fertiliteit. Of ademhalingsklachten, spijsverteringsproblemen en een chronisch ervaren van innerlijke onrust of angst. Als we de psoas weer in balans kunnen brengen, is er grote kans dat deze klachten verminderen of verdwijnen.

De Constructive Rest Positon is een mooie en effectieve oefening om de psoas te herstellen. Ook is een juiste zit- en sta/loop-houding belangrijk: recht zitten op beide zitbeentjes, de benen niet kruisen, niet bank-hangen met doorgezakte rug, knieën en enkels in een rechte lijn t.o.v. elkaar en bijv. de kontzakken leeg.



Video Constructive Rest Position

Restorative Yoga met Claudia vanaf juli

Ik ben heel blij dat per 11 juli 2024 Claudia Nieuwenbroek ons team komt versterken. Ze geeft de heerlijk ontspannende Restorative Yoga op de donderdagavond om 19.00 en 20.30 u. Op de volgende pagina stelt ze zich voor.

Wat kan Restorative Yoga voor jou betekenen?

De focus van deze vorm van yoga ligt op vertragen, ontspannen en naar binnen keren. Het gaat over liefdevol omgaan met jezelf. De houdingen zijn zo opgebouwd dat je kunt luisteren naar wat je lichaam te vertellen heeft. Op haar website kun je meer informatie vinden: www.praktijk-purity.nl

Voor wie is Restorative Yoga geschikt?

Deze vorm van yoga is voor zowel de beginnende als gevorderde yogabeoefenaar geschikt. Voor meer informatie en/of opgeven voor deze les kun je Claudia een mail sturen naar info@praktijk-purity.nl of haar via whatsapp bereiken: 06-42397623



Claudia Nieuwenbroek – www.praktijk-purity.nl

Opgegroeid in Zoetermeer, jarenlang in de Randstad gewoond en sinds kort de rust opgezocht in Dedemsvaart.

Als kind voelde ik mij “anders”. Na jarenlang mij geconformeerd te hebben aan de buitenwereld ontwikkelde ik psychosomatische klachten. Na een lange zoektocht kwam ik terecht bij een lichaamsgericht therapeut en dat is de start geweest voor mijn reis. De reis om mijn hoge gevoeligheid te mogen omarmen.

Ik ben lichaamsgericht (psycho)therapeut, intuïtief coach en sinds kort ook restorative yogadocent.

Purity staat onder andere voor helderheid. Helderheid in jezelf.

Je bent hartelijk welkom in mijn lessen.



Graag je aandacht

Afzeggen van de lessen

Afzeggen is altijd mogelijk. Maar bij het afzeggen op de dag zelf, bereken ik wel een strip op de strippenkaart.

Tarieven

Een proefles: € 8,50

Losse les: € 12,-

8 strippenkaart: € 92,-

12 strippenkaart: € € 132,-

16 strippenkaart: € 168,-

20 strippenkaart: € 200,-



Hartelijke groet,
Petra Kaemingk-de Lange

Yoga-Hardenberg
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@yoga-hardenberg.nl
www.yoga-hardenberg.nl

PETRA'S LESSEN IN DE ZOMER

In week 27 en 28 hebben wij zelf vakantie, vrijdag 12 juli gaat Bekkenyoga wel door

In de zomermaanden is er niet wekelijks yoga. De volgende data zijn gepland:

16 juli 09.45 Qigong-Yoga + 18.00 Stoelyoga

19 juli: 14.00 Bekkenyoga

23 juli 09.45 Qigong-Yoga + 18.00 Stoelyoga + 19.00 Stoelyoga

24 juli 19.00 Qigong-Yoga + 20 00 Qigong-Yoga

26 juli 14.00 Bekkenyoga

In week 31 t/m 36 geef ik geen lessen. Mijn lessen starten weer in week 37.

Maak je geen zorgen over je strippenkaart, ik ga in de vakanties daar soepel mee om.
LET OP: Als je in de zomermaanden mee wilt doen, geef je dan altijd even op.