

## Stripje Bovenrug

- Vouw het stripje dubbel en ga erop liggen. Zó dat je achterhoofd rust op de lus, en de rest van de strip de ruimte tussen je schouderbladen vult. De strip steekt dan nog een paar centimeter boven je hoofd uit.
- De strip geeft druk tegen de spieren van de bovenrug om ze te ontspannen. Tegelijkertijd, als de spieren hun greep op de wervels verliezen, kunnen de wervels in beweging komen en wordt de bovenrug rechter.
- Richt je op je ademhaling en probeer tijdens elke uitademing de spieren in je bovenrug te ontspannen. Je krijgt dan het gevoel dat je zwaarder wordt op de strip.
- Trek je benen in, je voeten staan op heupbreedte, en til je bekken op omhoog. Probeer je zo hoog op te duwen dat je hele rug loskomt van het stripje, behalve de onderste wervel van je nek. Ontspan je nek en voel hoe je achterhoofd over het stripje van je afglijdt. Duw vanuit je voeten, je borstbeen beweegt naar je kin en je nek komt bijna plat op het stripje te liggen. Eventueel til je je hoofd even op met je handen om je nek lengte te geven.
- Breng je handpalmen tegen je voorhoofd. Je vingers zijn in je haar en je ellebogen breng je op schouderbreedte. Duw lichtjes met je handen tegen je voorhoofd om je achterhoofd te fixeren op deze plek op het stripje.
- Richt je aandacht nu op de onderste wervel van je nek, waar al je gewicht naartoe valt. Probeer de spieren rondom deze wervel te ontspannen onder de druk van het stripje, met het gevoel dat die wervel iets naar binnen schuift.
- Zak dan met je bekken een klein stukje naar beneden. Blijf goed duwen met je voeten! Er komt dan een wervel bij op het stripje. Blijf daar een paar



uitademingen hangen om ook hier de spieren te ontspannen, zodat de wervel in beweging kan komen.

- Herhaal dit voor alle wervels van de bovenrug. Het kan zijn dat je op een gegeven moment voelt dat je achterhoofd toch in beweging komt. Je nek trekt dan hol en je achterhoofd schuift naar je toe. Dit ligt niet aan de nek zelf, maar is een compensatie voor het gebrek aan beweging in de bovenrug. Observeer wanneer dit gebeurt. Het stuk van je rug dat je op dat moment erbij plaatst op het stripje, is blijkbaar een lastig stukje van je rug. Blijf een tijdje hangen op deze hoogte met je bekken om dit stukje rug iets meer tijd te geven om te ontspannen.
- Uiteindelijk raakt je bekken de vloer, je onderrug is hol. Je nek is nog zo lang mogelijk. Leg dan je handen op je onderste ribben. Het kan dat deze ribben nog wat hoog staan. Wanneer de rug bij het stripje meer ontspant en strekt, zullen de ribben vanzelf wat meer zakken.
- Blijf je focus houden op je ademhaling. Op uitademingen probeer je de druk van het stripje zo veel mogelijk toe te laten en jezelf zwaar te maken. Na een tijdje kan je ook je inademingen betrekken bij de oefening. Adem op je inademingen naar je borst. Op je inademingen spreiden de ribben zich iets en beweegt je borstbeen omhoog en naar je kin toe. Het kan zijn dat deze beweging in het begin klein aanvoelt. Naarmate de rug meer ontspant en de tussenrib-spieren vrijer worden, zal de borst steeds meer kunnen bewegen en de longen steeds meer ruimte krijgen.
- Adem steeds in met het beeld dat je inademingen de wervels in je rug iets dieper naar binnen kunnen laten bewegen. Op je uitademingen zoek je nog steeds het stripje juist op.
- Het kan flink beurs gaan voelen in je bovenrug, dit is niet iets om je zorgen over te maken. 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. Rol naar je zij voordat je overeind komt.