

**EEN CORRECTE
LICHAAMSHOUDING
DANK ZIJ
EEN KRACHTIG
LICHAAMSCENTRUM**

Linda Demeulemeester



*Een gevoel van welzijn,
innerlijke kracht en energie,
een gestroomlijnd uiterlijk dankzij een bewuste
en zorgzame training van het lichaam:*

- Spierkracht
- Lenigheid
- Lichaamsbewustzijn
- Coördinatie
- Relaxatie
- Concentratie
- Spierbeheersing
- Lichaamshouding
- Ademhalingstechniek
- Balans van lichaam, geest en ziel

Maak kennis met een **uniek** oefenprogramma dat steunt op een beproefde en betrouwbare formule van weloverwogen basisprincipes.

De met veel zorg ontwikkelde oefeningen zijn niet alleen gericht naar mensen die reeds intensief met sport bezig zijn maar ook naar diegenen voor wie lichaamsbeweging voordien nooit een prioriteit was. Het fysieke niveau en de leeftijd speelt geen rol.

Basisprincipes

1. Het lichaam wordt versterkt vanuit **de dieper gelegen spieren**. Rug- en buikspieren staan met elkaar in balans. Dit creëert een stevig spierkorset ter hoogte van het centrum van het lichaam. Van hieruit wordt alle kracht aangewend om armen en benen vrij te bewegen.
2. Perfect evenwicht tussen **rekken en versterken** van de spieren. Aldus ontstaat een 'ontspannende inspanning'.
3. Maximaal rendement van de oefeningen door een scherp **bewustzijn van het lichaam**.
4. Nadruk op **nauwkeurigheid** van de beweging: de kwaliteit van de beweging komt vóór alles. Géén imitatie, géén na-aperij, géén wild gegooi met gewrichten en spieren!
5. **Concentratie** op het doel van elke oefening. Immers, je doet een oefening maar half, als je geest niet meedoet.
6. **Coördinatie**: De oefeningen zijn gericht op het lichaam als één geheel. Bij elke oefening wordt elke spier gebruikt.
7. **Relaxatie**: een lichaam is slechts bestuurbaar als het ontspannen is. Een correcte ademhalingstechniek werkt hierbij ondersteunend.
8. Door deze spierbalans en het toegenomen lichaamsbewustzijn ontstaat een correcte **lichaamshouding**.
9. **Individuele begeleiding**: er wordt rekening gehouden met persoonlijke beperkingen. Bovendien maakt de leerling geen kans details over het hoofd te zien of verkeerd te begrijpen.
10. Begeleidende, zachte en niet-afleidende **muziek** zorgt voor een ontspannen klimaat.
11. Uiteindelijk zal de ene oefening **naadloos** overgaan in de andere. De dynamiek en de energie waarmee je de bewegingen uitvoert zal geleidelijk verhogen, zonder beheersing te verliezen.

*Na elke sessie moet je naar buiten kunnen stappen met **een frisse geest en een vrij lichaam***

Het lichaam is een geweldig instrument: het is onze plicht er zorg voor te dragen!

Ontelbare uren brengen we zittend door. Daardoor gaan sommige spieren zich ontwikkelen ten koste van andere. Dit onevenwicht in het lichaam veroorzaakt een slechte houding (de schouders worden bv. rond, de buik hangt voorwaarts...) waardoor het lichaam vermoeid en gespannen geraakt. Ongetwijfeld slaat dit over op de algemene gemoedstoestand.

Dagdagelijkse bewegingen gaan dikwijls gebukt onder lichamelijke en geestelijke stress. Spanning belemmert onze manier van bewegen en maakt ons lichaam gevoelig voor blessures. Als we gespannen zijn, kost het ons ook meer energie om in beweging te komen. We zoeken een oplossing en vinden die in de sport. Mooi zo! Maar hoe vaak worden mensen niet gedwongen hun lievelingssport te stoppen omwille van blessures?

Meer dan eens omdat het lichaam niet paraat was! Bovendien zijn we geneigd in overdrive te gaan (we zetten ons schrap, houden de adem in, gaan in het rood...) om toch maar één of ander doel te bereiken.

Toch is niet alles verloren.

Dank zij een gelijkmatige training van alle spieren en een complete spierbeheersing, zal men hoe dan ook meer ontspannen bewegen, efficiënter sporten en veiliger sporten. Langzamerhand zal die spierbeheersing ook bij elke dagdagelijkse activiteit toegepast worden. Vooral door het ontwikkelen van een stevig centrum van het lichaam zullen ook de zwaarste dagtaken lichter lijken!

Zorgvuldig met het lichaam omgaan

Door de oefeningen leer je je lichaam te begrijpen. Dit inzicht leert je de mogelijkheden en de beperkingen van elke beweging aanvoelen. Ten gevolge van dit verscherpte bewustzijn wordt elke beweging een bewuste daad. Die precisie en controle maakt ook de kleinste beweging bijzonder krachtig. Excessief herhalen van de oefening is dus overbodig. Dit laat gevarieerde bewegingspatronen toe waardoor meteen verveling uitgesloten is.

Snelle, schokkende bewegingen komen er niet aan te pas. Ons lichaam aanvaardt dit niet. Van nature uit functioneert ons lichaam niet op die manier.

Bovendien gaan we de spieren gelijkmatig verlengen en versterken.

- Elke oefening ervaar je aldus als een ontspannende inspanning.
- Elke beweging wordt een plezier op zich.

Helaas zijn er nog veel mensen die training associëren met spiervermoeidheid en -stijfheid.

- bij vermoeide spieren (vb. door excessief herhalen van een oefening) gaan andere spieren gedeeltelijk het werk overnemen. We schieten naast het doel!
- stijve spieren zijn het resultaat van kleine, minuscule scheurtjes in de spiervezels, vaak tgv. bruuske, ongecontroleerde bewegingen.

Als we daarentegen onze spieren leren versterken en beheersen, kunnen we ze blootstellen aan de ongemakken van het dagelijkse leven en aan de soms ingewikkelde bewegingen uit de sport.

Wie niet goed staat, niet goed beweegt!

- ❑ Miljoenen mensen staan verkeerd, ademen verkeerd... Een goede lichaamshouding is nochtans cruciaal! Wie een correcte houding heeft, is in evenwicht en maakt bovendien goede indruk.
- ❑ Vaak is één kant van het lichaam beter ontwikkeld dan een andere kant. Vooral missen we balans tussen de spieren aan de voorzijde van de ruggengraat en die aan de achterzijde. Verzwakte buikspieren leiden onvermijdelijk tot een doorzakke, hangerige lichaamshouding. Om toch rechtop te lopen, moeten andere spieren overwerk leveren. Deze worden dus kort en sterk terwijl de buikspieren steeds langer en zwakker worden.
- ❑ Het is dus van belang die onevenwichten te analyseren en de nodige tijd te investeren in het versterken van die zwakke plekken. Gelijkmatig ontwikkelde spieren zijn de sleutel tot een goede lichaamshouding.

Wij gaan op zoek naar een ontspannen maar alerte lichaamshouding: een houding met minimale belasting voor gewrichten en spieren. Daardoor halen we het maximale rendement uit het spierstelsel dat het lichaam moet ondersteunen. Je raakt minder snel vermoeid, je ademt vrijer en je voelt je sterker en fitter. We leren de verschillende steunpunten te ontdekken in ons lichaam, spelen met overgang in spanning en ontspanning, suspensie en zwaartekracht...

Stabiliserende en mobiliserende spieren: één team!

- ❑ Als wij bewegen, concentreren we ons vaak op die plek die aan het bewegen is. Ook bij onze dagelijkse bezigheden concentreren we ons het meest op armen en benen. En ons centrum dan? (Het gebied van buikspieren tot billen). Een grote groep spieren in ons centrum krijgt bijna geen aandacht...
- ❑ Het is vanuit de dansopleiding dat ik geleerd heb bijzonder veel nadruk te leggen op de stabiliserende spieren. Dit zijn de spieren die een gewricht of een lichaamsdeel omringen, het stabiliseren en zo mogelijk maken dat andere lichaamsdelen vrij kunnen bewegen. Dit is ook essentieel in de oefenmethode: de geest gaat zich niet enkel concentreren op de lichaamsdelen die tijdens de oefening in beweging zijn, maar vooral op het stabiliseren van het deel van het lichaam dat niet beweegt.
- ❑ Alle spieren worden tegelijk getraind omdat dat de natuurlijke voorkeur van het lichaam is en omdat het evenwicht in het spierstelsel op die manier gehandhaafd blijft. Die harmonie maakt het mogelijk vrij, ontspannen en dynamisch te bewegen.

Rugpijn: één van de meest voorkomende kwalen!

“Ik moest veranderen van werk omwille van mijn rug...”

“Ik moest mijn sport opgeven, mijn rug liet het niet meer toe...”

Zowel jonge mensen als volwassenen hebben er mee te kampen. Dat kan zo toch niet verder?

- Nochtans komen rugproblemen vooral voor doordat de stabiliserende spieren, die de ruggengraat ondersteunen, te zwak zijn. Door gebrek aan een krachtige gordel krijgt men een vermoeide rug (er is geen steun meer voor de wervelkolom) en gaat men automatisch onderuit zakken (subjectief gevoel van ontspanning). Op lange termijn kan dit de pijn alleen maar verergeren...
- Veel mensen hebben afwijkende ruggengraten. Uiteraard zijn die afwijkingen niet eenvoudig te corrigeren. Maar door een bewuste training van de dieper gelegen spieren ter hoogte van het centrum van het lichaam zal je een gordel van kracht ontwikkelen, waardoor spanning zal verminderen, spanning die anders in pijn zou kunnen veranderen... We worden problemen aan rug en bekken de baas. Ook spieren van nek en hals kunnen we op die manier doeltreffend ontlasten.

Kniegewrichten zitten vaak helemaal op slot doordat het lichaamsgewicht niet gelijkmatig verdeeld is over de ganse voetzool (meestal teveel gewicht op de hiel). Door een juiste voetenstand en het stabiliseren van de spieren van dij en billen kunnen we de knie ontspannen houden.

Kortom: ofwel draag je een korset (spieren worden uiteraard steeds luier en comfortabel is het ook al niet), ofwel creëer je een eigen, natuurlijk spierkorset !

Slotbeschouwing

- ❑ De souplesse, de kracht, de lichaamshouding,... al deze vaardigheden zullen zonder twijfel duidelijk worden in uw dagelijkse leven, en veel sneller dan je ooit voor mogelijk had gehouden.
- ❑ Maar resultaat is, zoals bij alles, afhankelijk van toewijding. Onregelmatig oefenen heeft geen zin. Er is niemand die je lichaam zomaar kan omtoveren...
- ❑ Mijn overtuiging is groot: balans in ons mechanisch systeem, met als gevolg een correcte lichaamshouding, geeft ons de nodige harmonie en dynamiek om vrij en ontspannen te bewegen.
- ❑ Dit is ook het geheim van dansers die hun sterke, soepele lichaam te danken hebben aan deze veelomvattende methode: onze spieren doen wat wij willen, dankzij totale fysieke en mentale beheersing.

**De moeite die je nam deze bladzijden te lezen,
is al een grote stap in de goede richting !**

ARIADNE EUREKA

Centrum voor dans en beweging

Linda Demeulemeester
P.Verrieststraat 103 - 8570 Ingooigem

Lessenreeksen :

klassiek ballet • hedendaagse dans • bewegingsleer

inlichtingen :

0478 26 77 01

info@ariadne-eureka.be

www.ariadne-eureka.be



Annelies - Ariadne Eureka

Linda Demeulemeester



Als licentiaat lichamelijke opvoeding is Linda Demeulemeester ruim 30 jaar intensief bezig met 'beweging'. Reeds als studente toonde ze een grote belangstelling voor de bewegingsanalyse.

Beroepsmatig legt ze zich toe op de hedendaagse danskunst. In 1984 stichtte ze dansgroep Ariadne – Eureka.

“Door inzet van het bewuste denken ontwikkelt men in de danstraining de nodige aandacht voor het eigen bewegingsmechanisme. Déze kerngedachte, aangevuld met elementen uit eigen onderzoek en ervaring, heb ik aangewend om een solide basistraining uit te bouwen.

Alle energie vertrekt vanuit een krachtig lichaamscentrum om van daaruit armen en benen vrij te bewegen. De accenten liggen op precisie en beheersing, balans in spiersterkte, ademhaling, houdingstechniek. We laten spanningen los en worden meer 'aanwezig' in ons lichaam.

De oefenmethode die heel je organisme respecteert, resulteert in een krachtig en soepel lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat met deze trainingmethode een basis wordt gelegd waarop je zult kunnen steunen zowel in je dagelijkse leven als in sportieve activiteiten”

Linda