



EERSTE HULP: YOGA BIJ RUGKLACHTEN

Ineens schiet het erin: pijn in je (onder)rug. Bij praktisch elke beweging voel je de pijn door je heen gaan, of je nu bukt, je omdraait, of vooroverbuigt. Helaas duurt het vaak lang voordat de pijn in je onderrug helemaal verdwenen is. Wetenschappelijk gezien is er slechts één behandeling die werkt en dat is blijven bewegen. In deze pdf daarom drie tips om te blijven bewegen zodat je snel weer pijnvrij je dagelijkse activiteiten kan doen.

1 Maak een warme zoutkruik

Vaak zijn de nieren uitgeput en om die verwarmen kun je een zoutkruik maken, waarmee je heel eenvoudig een heerlijke, diep doordringende warmte op je pijnlijke onderrug kunt leggen. Door de warmte ontspannen je spieren, wordt de pijn minder en kun je je makkelijker bewegen. Op de volgende pagina vind je de instructies om dit heerlijke zoutkruikje in 5 minuten te maken.

2 Maak een wandeling

Je wilt wel bewegen maar hoe dan? Wandelen is altijd goed, op een rustig tempo, gewoon een blokje om. Dat is een begin, en tijdens het wandelen kun je de aandacht van de pijn halen door je aandacht op je ademhaling te focussen. Bijvoorbeeld met de vierkante ademhaling, waar ik deze video over maakte: simpele adem oefening in het bos.

3 Doe zachte yogahoudingen

Wanneer je pijn in je rug hebt kun je deze zachte, eenvoudige yogahoudingen doen. Hiervoor ga je liggen op je yogamatje of op een kleed op de grond. Door de oefeningen op de grond te doen, gebruik je de tegendruk van de vloer om je onderrug te masseren. De oefeningen staan beschreven op de volgende pagina.

Mijn naam is Jeannette van Yoga met Jeannette. Ik leer je technieken om innerlijke rust en veerkracht te ervaren in jouw dagelijkse leven. Je kunt bij mij diverse soorten yoga volgen, meewandelen met een Mind-Walk en naar een klankschalensessie komen tijdens een ligconcert. Het complete lesaanbod vind je op mijn website: yogametjeannette.nl. Volg je me al op Facebook en op Instagram @jeannettegnhs? Kijk voor diverse yogaoefeningen ook op mijn YouTube-kanaal @InnerlijkeRust-Yoga-Jeannette. Ik zie je daar!



EERSTE HULP: YOGA BIJ RUGKLACHTEN 1

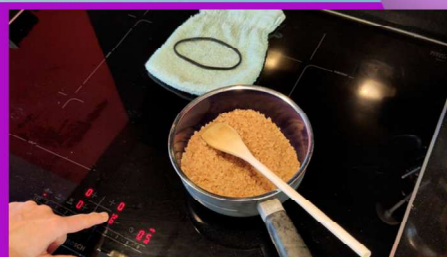
Wat heb je nodig voor een zoutkruik?

- Grof zout, bv Himalayazout of grof zeezout
- Een washandje
- Een elastiekje
- Een (steel)pan
- Een houten lepel



Hoe maak je de zoutkruik klaar?

- Doe het zout in de pan
- Verwarm het zout op middelhoge stand
- Roer regelmatig door het zout



Hoe lang moet je het zout verwarmen?

- Na ongeveer 5 minuten is het warm genoeg, soms zie je wat damp van het zout komen
- Schep het zout in het washandje



Je zoutkruik is nu bijna klaar:

- Doe het elastiekje om het washandje dicht te maken
- Knoop het washandje stevig dicht zodat je geen zoutkorrels verliest



Je zoutkruik is klaar voor gebruik:

- Ga lekker in bed of op je matje liggen
- Leg het warme zoutkruikje op de gevoelige plek op je onderrug
- Voel de warmte je lichaam in trekken
- Adem rustig naar de gevoelige plek en laat de spanning met je uitademing naar buiten stromen. Herhaal zo vaak als nodig.



EERSTE HULP: YOGA BIJ RUGKLACHTEN 2

De basishouding:

- Ga op de grond liggen, op je matje of op een kleed, zodat je rug warmt blijft
- Je ligt op je rug, je knieën zijn gebogen, de voeten aan de mat en je armen zijwaarts op schouder hoogte
- Voel de ondersteuning onder je hele lichaam
- Adem rustig in en uit



Maak bekkenkantelingen:

- Trek nu je navel naar binnen op een uitademing
- Je bekken kantelt een beetje
- Voel hoe je onderrug aan de mat komt
- Inademend laat je los en kantelt het bekken terug
- Voel de holte onderaan je rug ontstaan
- Herhaal op je ademritme zo'n 5-10 keer



Massage van de onderrug:

- Trek nu je knieën naar je toe, je handen rusten op je knieën
- Cirkel met je knieën naast elkaar
- Eerst 10 keer de ene kant op
- Voel hoe het contact van je onderrug met de grond wisselt
- Wissel om en draai nu 10 keer de andere kant op
- Zet je voeten op de mat, voel hoe je rug nu contact maakt



Liggende torsie:

- Vanuit de basishouding laat je de knieën op je uitademing opzij gaan, zover als ze willen. Je beiden schouders blijven aan de mat
- Inademend til je de knieën één voor één weer op
- Uitademend laat je ze nu de andere kant op gaan
- Herhaal 10 keer in je eigen ademritme



Kat hol en bol:

- Kom op handen en knieën
- Uitademend maak je jouw rug bol door je navel naar binnen te trekken
- Inademend laat je de navel naar de mat gaan en maak je de rug hol
- herhaal 10 keer op je ademritme



EERSTE HULP: YOGA BIJ RUGKLACHTEN 3

Wanneer je rug weer beter voelt, wil je dat natuurlijk zo houden. Wandelen en yoga helpt daarbij, het liefst dagelijks. Hier wat tips om je daarbij te helpen. Succes!

1 De Egyptische Zonnegroet

Dit is een effectieve yogaserie waarmee je jouw rug soepel en sterk houdt in slechts 5 minuten per dag. Doe hem direct mee en scan de code voor deze eenvoudige staande yogaserie.



2 Mind-Walk

Wil je vaker wandelen op een meditatieve manier, meld je dan eens aan voor een Mind-Walk. Je kunt meewandelen met een cursus of met losse wandelingen, de Mind-Walk Specials. Via de QR code kom je direct op de website waar je de actuele informatie vindt over Mind-Walk.



3 Pijn in schouders en nek?

Soms zit de pijn in de rug hoger en heb je last van je schouders en je nek. Vooral wanneer je vaak langdurig achter een beeldscherm ingespannen zit te werken, kun je na afloop pijnlijke of stijve schouders hebben. In deze video laat ik je een aantal schouderoefeningen zien die je zittend kunt doen.



Mijn naam is Jeannette van Yoga met Jeannette. Ik leer je technieken om innerlijke rust en veerkracht te ervaren in jouw dagelijkse leven. Je kunt bij mij diverse soorten yoga volgen, meewandelen met een Mind-Walk en naar een klankschalensessie komen tijdens een ligconcert. Het complete lesaanbod vind je op [mijn website: yogametjeannette.nl](http://mijn.website: yogametjeannette.nl). Volg je me al op Facebook en op Instagram @jeannettegnhs? Kijk voor diverse yogaoefeningen ook op mijn YouTube-kanaal @InnerlijkeRust-Yoga-Jeannette. Ik zie je daar!

