

# Onderrugrol



*Een onderrug die niet vrij beweegt geeft allerlei gedoe, zoals verharding van de structuren links en rechts in je onderrug en tussenwervelschijven die verpieteren. Niks aan. En het kost energie; het kost onnodig moeite om jezelf staande en zittende te houden.*

*Dit gedeelte van de wervelkolom wordt wel de punt van de naald genoemd. In een ontspannen lichaam wordt gewicht en beweging via de punt van de naald doorgegeven aan het bekken en daarna aan benen en grond. Een beweeglijk punt is ook een sterke punt, doordat de meest diep liggende (houdings-)spieren weer wat te doen hebben - en ... daar zijn ze op gemaakt! Als die structuren actief worden, geeft dat een energiek en vrij gevoel.*

*Let op: als er sprake is van 'schade aan het anatomisch substraat', er echt iets kapot is in je onderrug, overleg dan altijd met een deskundige wat wijsheid is. Uitvalsverschijnselen in je benen is altijd een reden om van de rol af te gaan.*

---

Voordat je begint: verandering vraagt om een open houding, mateloze mildheid en een focus die zich richt op vooruitgang, maar jij bepaalt altijd zelf hoe die vooruitgang eruit ziet. Jij bepaalt wat voor jou werkt. Als je reactie op het rolletje (in het begin) heel heftig is, doe de oefening dan kort en bijvoorbeeld slechts om de twee dagen.

## Stap 1: Oprollen mat

Rol de vilten mat van de lange kant naar de lange kant. Dan krijg je een dunne rol die min of meer overeenkomt met de natuurlijke holling van de onderrug. Als gevolg van bouw en ontwikkelde stijfheid zijn hier uiteraard variaties in. Door de rol goed compact op te rollen wordt hij mooi rond. Dit geeft de beste verdeling van druk.

## Stap 2: Plaats de rol

Ga zitten op je mat en plaats de rol net boven je bekken tegen je onderrug aan. Leun in eerste instantie nog op je ellebogen en wen aan de druk. Als je gaat liggen (beweeg vertraagd) laat je je bekken eerst nog mee om hoog bewegen. Je benen hou je gebogen, opdat je bekken makkelijker kan reageren op wat volgt.



## Stap 3: Landen

Geef jezelf de tijd om te landen, om te wennen aan de druk van de rol en om met ontspanning op die druk te reageren. Leg hiervoor je handen op je buik en voel hoe je je adem toegang geeft om beweging te veroorzaken tot diep in je bekken én tot diep in je onderrug.

## Stap 4: Druk toestaan

Als het je lukt om de druk toe te staan in je onderrug gebeurt er iets paradoxaals. Door de ontspanning verbetert de doorbloeding en daardoor wordt het weefsel in je onderrug gevoeliger. Dit is vaak niet hetgeen waar we op hopen. Zeker niet als we klachten hebben in de onderrug, willen we veelal zo graag even niks meer voelen. Of toch niet? Is niet voelen nog naarder, omdat het ons vervreemd van onszelf? Word je bewust of iets dergelijks speelt. Hopelijk geeft het je vertrouwen, als je weet dat elke onderrug (flijk) beurs gaat aanvoelen

op de onderrugrol - en dat dit beurse gevoel gelukkig weer snel weg trekt als je eenmaal van de rol af bent.

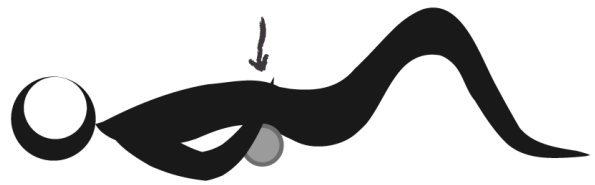
#### Stap 5: Mobilisatie flexie-extensie (bekken kantelen)

Laat nu je bekken en dus je zitbotten steeds verder naar/in de grond zakken. Blijf zwaar met je onderrug op de rol als je je zitbotten vervolgens weer een paar centimeter omhoog beweegt en weer laat zakken. Herhaal deze beweging. Op deze manier mobiliseer je de onderste wervels van de wervelkolom. Ze gaan veel direct vrijer voelen.

#### Stap 6: Buik en hartstreek verbinden

In deze stap wil je zicht krijgen op een belangrijke compensatie als gevolg van de stijfheid in de onderrug. Deze compensatie zorgt ervoor dat je de verbinding tussen buik en hartstreek verbreekt, waardoor je in veel houdingen verhardt in je onderrug én je nek. De compensatie is goed te detecteren met je adem. Zo kost diep ademen bij een verbroken verbinding moeite.

Blijf opnieuw zwaar met je onderrug op de rol en kantel je zitbotten weer een stukje (een centimeter of vijf à tien omhoog). Schuif je handen nu tegen de onderkant van je ribben aan. Dit is het niveau van je zwevende ribben. Breng die zwevende ribben met kracht richting de grond - op zo'n manier dat je niet je adem rondom je borstbeen afsluit. Dit vraagt enige oefening en het is dus een goed idee om deze stap een paar keer te herhalen.



Hou nu deze onderzijde van je borst laag (zo liggend dus bij de grond) en laat je bekken dan weer zakken. De meeste bekkens (zeker als je op een dikke rol ligt) raken nu de grond niet meer. Dat is prima. Nu krijg je zicht op de samenballing in de onderrug. Geef je onderrug de tijd om weer ruimer te worden.

Voorkom dat je nek gaat spannen. Strek daarvoor je kruin licht uit en kantel je kin iets naar het kuiltje in je hals. Je kunt je hoofd hiervoor ook even optillen en de nek wat tijd geven om weer lang te worden. Duw dan je achterhoofd zachtjes tegen de grond. Zo neem je makkelijker waar of je de lengte en openheid van je nek verliest.

#### Stap 7: Knieën naar links en rechts

Plaats je handen weer wat lager op je buik en beweeg je knieën nu een klein stukje naar links. Op een klok bekeken naar circa elf uur. Hou daarbij je rechtervoet op de grond. Je linkervoet beweegt wel mee. De druk komt nu terecht op het weefsel pal naast de uitsteeksels van je wervelkolom. Hou deze positie een adem of drie tot vijf vol. Wees benieuwd naar de reacties van je lichaam.

In deze fase wordt de rug veelal erg gevoelig. Je kan dan natuurlijk van het rolletje afgaan. Je kunt echter ook kijken of het mogelijk is voor je, om je minder te identificeren met het gevoel. Zeker als je de oefening vaker doet, dan weet je dat het vervelende gevoel binnen een paar minuten na de oefening weg trekt. Maak je aandacht wat opener en includeer bijvoorbeeld je adem en wellicht de geluiden van buiten. Meestal raak je hierdoor vrij makkelijk los uit de pijngreep. Dat wil niet zeggen dat het gevoel weg is, maar je ervaart dat er meer is dan dat, zoals de warmte en ruimte die ontstaat in je onderrug en de verbinding tussen borstkas en bekken.

Beweeg je knieën verder door naar links, tot ongeveer halverwege. Ook hier geef je jezelf drie tot vijf ademhalingen om met ontspanning op de druk te reageren. Daarna beweeg je je knieën door naar links, richting de grond, maar ze hoeven niet op de grond te komen.

Adem nu bewust wat actiever in je buik en beweeg dan langzaam je benen terug naar het midden. Neem tijdens die beweging de verplaatsing van druk waar. Als je knieën weer terug in het midden zijn, krijg je zicht op het verschil dat zich nu tussen links en rechts ontwikkeld heeft. Het is van waarde om hier bewust zicht op te krijgen. Hierbij kan het helpen om het verschil met woorden te beschrijven. Neem hier weer een adem of drie tot vijf de tijd voor.

Doe nu hetzelfde met de benen naar rechts.

Stap 8: Verder verdiepen

In deze fase probeer je nog wat meer af te stemmen op wat zichtbaar is geworden qua spanning in je onderrug. Ontdek wat voor verdere verdieping zorgt. Dit kan het opnieuw naar links en rechts bewegen van je knieën zijn en/of het kantelen van je bekken. Als derde kun je het 'kuispelen met je staart' toevoegen. Hiervoor beweeg je je heiligbeen van links naar rechts. Je kunt ook om en om je zitbotten wegstrekken. Durf een bonte verzamelingen van voorgaande te maken - in een helder contact.

Variaties

Raak vertrouwd met deze basisbenadering en breng er dan variaties in. Ga bijvoorbeeld in vier stappen naar links/rechts met je benen. Verander het aantal herhalingen, speel met het tempo. Volg wel of je jezelf niet onrustig maakt, opjaagt door alle variatie.

Als je onderrug gewend is aan de impact en inprent van de dunne rol, wissel dan af met een dikkere rol waarmee je alle vijf de wervels van de onderrug uitnodigt om vrijer te worden.

Ik wens je een  
luchtige verdieping,  
Noële 