

Een nieuwe kijk op houding

Geschreven door Danny Dreyer
© Copyright 2007 ChiLiving, Inc.

Sinds het uitkomen van de ChiRunning- en ChiWalking-boeken heb ik een paar veranderingen doorgevoerd in de manier waarop sommige aspecten van de houding aangeleerd worden. Vooruitlopend op het uitkomen van de tweede editie van het ChiRunning-boek (voorjaar 2009) wil ik je nu vast de meest up-to-date manier van je houding opzetten meegeven. Ik gebruik deze nieuwe manier nu ongeveer een half jaar en vind het een veel gemakkelijkere en snellere methode, die je ook kunt toepassen terwijl je wandelt of hardloopt.

In de ChiRunning- en ChiWalking-boeken staat dat het opzetten van de houding begint met het parallel en op heupbreedte neerzetten van de voeten, zonder je knieën op slot te zetten. Daarna komt het bovenlichaam aan de beurt en daar zit nu een verandering in.

Het was zo dat je hier een hand op je buik hield en de duim en middenvinger van je andere hand gespreid onder je sleutelbeen zette. Daarna moest je je onderste hand naar beneden trekken, terwijl je met je andere hand omhoog trok, zodat je je bovenlichaam uitstreekte. Vervolgens liet je je kin rusten op je wijsvinger, die je recht omhoog stak. Hier begon ik wat problemen in de methode te zien, omdat sommige mensen een lange nek en korte vingers hebben en vice versa. Het werkte gewoon niet hetzelfde voor ieder lichaam. Van de één kwam de kin te laag uit, en van de ander juist te hoog. Een andere reden om hier een verandering door te voeren is dat het een onhandige manier is om je houding recht te maken terwijl je loopt. Er moest dus een manier komen, waarmee iedereen zijn of haar hoofd in de juiste positie kon brengen, zonder de handen te gebruiken. Hier is die manier... hij is makkelijk.

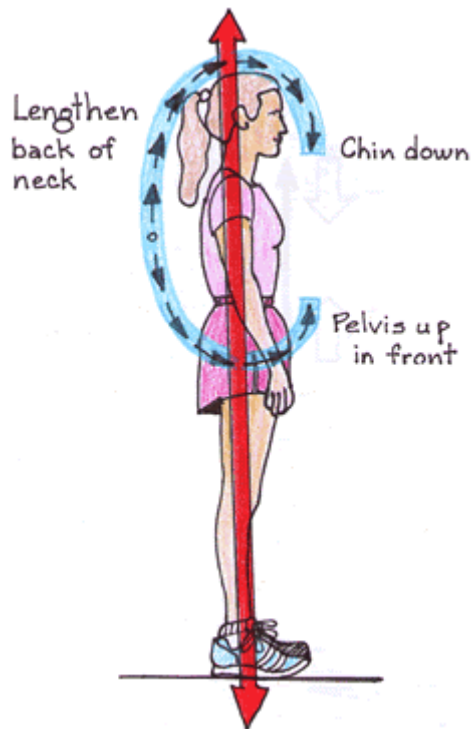
Plaats je hand aan de achterkant van je nek en strijk je vingers in een opgaande richting. Terwijl je dit doet, trek je de achterkant van je hoofd omhoog, alsof je met de bovenkant van je hoofd de hemel wilt bereiken. Deze beweging zal de spieren aan de achterkant van je nek wat oprekken en je kin op een natuurlijke manier laag houden. Het zal ook helpen om het bovenste deel van je ruggengraat te strekken zonder je handen te gebruiken.

In al mijn wandel- en hardlooplessen laat ik iedereen de volgende kleine oefening doen. Eerst sta je ingezakt met een slechte houding en vervolgens reik je in één soepele beweging met de bovenkant van je hoofd naar de hemel je rekt je ruggengraat en strekt de achterkant van je nek. Deze opwaartse focus van je aandacht zorgt direct voor een rechte houding en zal zelfs (geloof het of niet) je pas verlichten, doordat het een tegenbeweging is van de neerwaartse beweging van je voeten die op de grond komen.

Als je je nek in de goede positie hebt, heeft dit een effect op de rest van je ruggengraat, helemaal tot aan je staartbeentje. Je kunt makkelijker je bekken rechtzetten en je schouders ontspannen, door ze laag te houden. Het is een cruciaal onderdeel van de "C"-vorm, wat een nieuw concept is waar ik mee werk ... en dat niet wordt genoemd in het ChiRunning-boek.

Kijk naar de illustratie, waar de "C"-vorm over de figuur is getekend. Als je kijkt naar de richtingen waarin de pijlen wijzen, dan zie je dat de pijlen beginnen op het punt waar de schouderwervels overgaan in de lendenwervels (T12/L1) en in tegenovergestelde richtingen gaan. De pijlen aan de bovenkant van de "C"-vorm gaan omhoog (waarmee de achterkant van de nek lang wordt gemaakt) en vervolgens naar beneden langs de voorkant van het hoofd,

eindigend bij de kin (die laag wordt gehouden). De onderkant van de “C”-vorm gaat naar beneden richting staartbeentje en komt vervolgens omhoog aan de voorkant van het bekken, eindigend bij het schaambeentje (als je je bekken rechtzet, til je het schaambeentje iets op).



Oefen, elke keer als je het gevoel hebt dat je houding verslapt, met jezelf in de “C”-vorm zetten ... of je nu aan je bureau zit, staat, wandelt of hardloopt. Het heeft het verbazingwekkende effect dat geest en lichaam bij elkaar worden gebracht, want je spreekt je kern aan terwijl je midden in je activiteit bent, waarmee je jezelf naar het “centrum” van je ervaring brengt.

Je houding is de absolute basis voor je bewegingen en zorgt voor ondersteuning door je structuur. Als je een sterk fysiek “centrum” hebt, heeft dat een directe invloed op je mentale en emotionele welbevinden. Oefen je houding alsof de kwaliteit van je leven ervan afhangt, want dat doet het ook.