

IN 10 STAPPEN MOEITELOOS FIT EN VITAAL

*Beweeg bewust met Ismakogie
en bereik met minimale inspanning
je maximale welzijn*



ANGELIKA VAN DER SCHILDEN

Moeiteloos fit en vitaal

Wat leuk dat je de eerste 3 hoofdstukken van mijn boek hebt gelezen.

In deze 'MiniToolkit' heb ik de oefeningen van de eerste hoofdstukken voor jou op een rijtje gezet.

Nu kun je heel gemakkelijk meteen aan de slag en oefeningen in je dagelijks leven in praktijk brengen.

Wil je meer weten? Neem deel aan mijn onlinetraining 'MOEITeloos FIT EN VITAAL'. Deze training is via Zoom en er is altijd veel interactie en gelegenheid voor vragen en advies!

Meer informatie vind je op mijn website www.moveeasy.eu

Veel plezier met oefenen.

Lieve groet,
Angelika

Oefeningen voor dagelijks gebruik

- 1. Schenk aandacht aan je houding.....2**
De juiste houding als je staat
Corrigeer je houding zonder spiegel
- 2. Ga bewust en actief zitten5**
Zit als een Farao
Wiegen over je zitbeenknobbels
Ouderwetse naaimachine trappen, of 'vatenpomp'
- 3. Zet je verbeelding in, met subtiele spieroefeningen.....9**
Lijm onder je voet, Mos onder je voet

De basishouding bij het staan

Sta altijd op beide voeten en verdeel je lichaamsgewicht over **3 steunpunten**.

Deze steunpunten zitten onder elke voet, bij de grote en de kleine teen, en bij de hiel. Zie de afbeelding hierna.



Deze driehoek is erg belangrijk! Het is je fundament en op dit fundament rust je hele lichaam. Je lichaam kan pas goed functioneren als alle botten, gewrichten, spieren en organen met elkaar in evenwicht zijn.

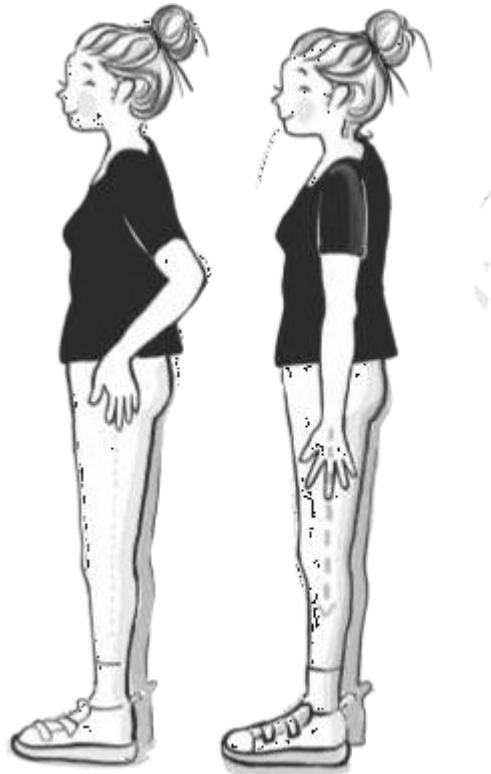
De voeten staan altijd in een lichte **V-stand** op de vloer.

Medebepalend voor de stand van je voeten, is de breedte en de stand van je heupen. Als je een tenger postuur hebt, staan je voeten dicht bij elkaar. Als je brede heupen hebt, is de afstand tussen je voeten wat groter. De afstand tussen je hielen is altijd kleiner dan bij je voorvoeten, zo staan je voeten in een lichte **V**.



De basishouding bij het staan

Je houding in je dagelijkse leven gemakkelijk corrigeren, zonder spiegel.



Doe het volgende:

- Ga op beide voeten staan.
- Verdeel je lichaamsgewicht over de steunpunten.
- Laat je armen langs je zij hangen, met de handpalmen naar je lichaam.
- Leg je handen op je heupen, opzij bij rok- of broeknaad.
- Hierbij wijzen je vingers naar de grond.
- Strek nu je middelvinger.
- Laat je handen met aangespannen middelvinger langzaam zakken.
- Voel hoe je hele lichaam zich aanspant en uitstrekt.
- Merk hoe buik- en bovenbenenspiers aanspannen.
- Ervaar hoe je rug en nek lang worden.
- Voel je armen en handen gestrekt langs je zij.
- Beweeg nu je vingers een beetje heen-en-weer, alsof je piano speelt. Zo zorg je dat de aanspanning in je lichaam weer terugvloeit.
- Laat ook je knieën ontspannen.
- Ervaar hoe je rechtop staat, in een mooie houding.

Met deze houding breng je alles in je lichaam op orde

- Alles zit nu op de juiste plek.
- Je schouders staan goed en ontspannen.
- Je kin en je enkels staan in een rechte hoek.
- Beide voeten staan goed en stevig op de vloer.

Deze basishouding wordt in je spiergeheugen opgeslagen. Je hoeft er alleen aan te denken.

Je middelvinger spant naar beneden aan, en je voelt meteen de strekking. Zo kom je gemakkelijk weer in de juiste houding.

Je hebt geen spiegel nodig, omdat je voelt dat je helemaal goed staat.

2. Ga bewust en actief zitten

Met de juiste houding tijdens het zitten word je minder snel moe en kun je je beter concentreren. Je voorkomt met je houding lichamelijke ongemakken, of kunt deze laten verdwijnen.



'De Farao' is de basishouding bij alle zitoefeningen

Doe het volgende:

- Ga vóór op de stoel zitten, op je zitbeenknobbels (verder gebruik ik zitknobbels).
- Zet je bovenbenen op heupbreedte.
- Zet je voeten op de vloer, in een lichte V, zoals in de afbeelding:



Moeiteloos fit en vitaal

- Zet je hiel in een rechte lijn onder je knie.
- Zo maak je een rechte hoek bij enkel en knie.
- Zittend op de zitknobbels heb je een rechte hoek bij heup en rug.
- Je zit nu al heel actief.

Let bij enkel, knie en heup op de rechte hoeken.

Doe nu het volgende, net als bij het staan, om te zorgen dat je rechtop zit:

- Leg je handen aan de zij, op je heup.
- Laat je vingers richting de grond wijzen.
- Laat de handen met aangespannen middelvinger langzaam zakken.
- Ervaar hoe je rug en nek lang worden.
- Voel hoe je bovenlichaam, buik en bovenbenen aanspannen.
- Beweeg nu je vingers alsof je piano speelt.
- Voel hoe de aanspanning in je lichaam terugvloeit.
- Blijf mooi rechtop zitten.

‘Wiegen over je zitknobbels’

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, als een Farao.
- Ga met je aandacht naar je zitknobbels.
- Zit er helemaal recht bovenop.
- Ga met je bovenlichaam een klein beetje naar achteren.
- Blijf daarbij rechtop en voel hoe je buik aanspant.
- Ga weer recht boven op je zitknobbels zitten.
- Ga nu een beetje naar voren met je bovenlichaam.
- Voel het contact van de stoel met billen en bekkenbodem.
- Ga weer recht boven op je zitknobbels zitten.
- Blijf even heel stil zitten op je zitknobbels, zonder te bewegen. (Waarschijnlijk heb je je adem ingehouden.)
- Ga weer rustig door met ademen.
- Ervaar hoe je bovenlichaam vanzelf heen-en-weer wiegt.
- Blijf met je aandacht bij je zitknobbels.
- Herhaal heel klein het wiegen over je zitknobbels.

‘Een ouderwetse naaimachine trappen, of vatenpomp’

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, met je beide voeten plat op de grond.
- Til beide hielen tegelijk een beetje op, de voorvoeten blijven op de vloer.
- Leg je voeten weer neer.
- Til beide voorvoeten een beetje op, met de hielen op de grond.
- Doe dit nu afwisselend heel rustig achter elkaar, van achteren naar voren en van voren naar achteren.
- Rol nu je voeten heel soepel heen-en-weer.
- Herhaal dit en ga door met het afrollen van je voeten.

Met het afrollen van je voeten werken je beenspieren net als een pomp, en zorgen op deze manier voor een goede circulatie van het bloedvaten- en lymfestelsel. Deze pompbeweging helpt je ook als je last hebt van opgezette en zware benen bij warm weer, of op reis in auto of vliegtuig.

Zit je bijvoorbeeld in een vliegtuig of wachtkamer, dan kun je deze oefening ook onzichtbaar doen zonder dat anderen het merken.

Dezelfde oefening, maar onzichtbaar

Doe het volgende:

- Maak steeds kleinere bewegingen met het afrollen van je voeten.
- Zorg dat je voetzolen hierbij op de grond blijven en ga door met de beweging.
- Beweeg onzichtbaar van de hielen naar de tenen en van de tenen naar de hielen.
- Voel elke keer de weerstand van de vloer bij de voorvoeten en bij de hielen.
- Blijf dit rustig herhalen, van achteren naar voren en van voren naar achteren.

Ongetwijfeld merk je hoe sterk deze onzichtbare beweging is en hoe je bovenbenen heel intensief gaan werken. Misschien voel je ook je buik, billen en bekkenbodemp. Ook zij zijn actief.

Let altijd op de juiste houding tijdens het zitten, gebruik de Faraozit.

Wieg op je zitknobbelsonzichtbaar in jezelf, om de wervelkolom te ontlasten.

Gebruik de vatenpomp om de circulatie in je benen te stimuleren, ook onderweg, op reis.

3. Zet je verbeelding in, met subtiele spieroefeningen



‘Lijm onder je voet’: activeert het vatenstelsel in je benen en voeten

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, op je zitknobbels.
- Zet je voeten in een lichte V op de grond.
- Leg je handen dicht bij je lichaam, losjes op je dijen.
- Je kunt je rechterbeen makkelijk optillen.
- Stel je nu voor dat er lijm zit onder je rechterschoonheid.
- Je wilt nu je rechterbeen optillen, maar je schoonheid blijft plakken aan de vloer.
- Voel hoe je spieren in je bovenbeen en buik aanspannen.
- Laat de gedachte aan de lijm weer gaan.

Moeiteloos fit en vitaal

- Voel hoe de aanspanning vanzelf weer langzaam in je lichaam terugvloeit.
- Herhaal dit rustig een aantal keren.
- Merk, steeds als je aan de lijm denkt, hoe je spieren aanspannen.
- Voel ook hoe je voet een beetje lossier wordt op de vloer.
- Doe dit ook met de andere voet.
- Herhaal dit, observeer en voel je lichaam.

Terwijl je met de ene voet met de lijm oefent, komt de andere voet vanzelf steviger op de grond te staan. Nu maak je de beweging andersom, je verstevigt het contact van de ene voet met de vloer.

'Mos onder je voet'

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, op je zitknobbels.
- Stel je voor dat er zacht mos op de vloer ligt onder je rechtervoet.
- Beweeg je rechtervoet heel langzaam in het onzichtbare mos.
- Voel hoe je rechterbeen aanspant.
- Je rechtervoetzool maakt meer contact met de grond.
- Je buik, billen en bekkenbodern spannen tegelijkertijd aan.
- Laat de gedachte aan het mos weer gaan.
- Voel hoe de aanspanning weer langzaam terugvloeit.
- Herhaal bovenstaande en denk aan het zachte mos.
- Door zacht te denken, gebruik je geen kracht.
- Let op wat er in je andere voet gebeurt.
- Merk op dat deze nu lichter op de grond staat.
Deze voet speelt tegelijkertijd vanzelf met de lijm!

Versterk onzichtbaar zittend je spierkracht en bevorder een goede doorstroming van bloedvaten en lymfestelsel door te spelen met lijm en mos onder je voetzool.