

Dikke rol voor de onderrug

- Rol de vilten mat op tot een stevige, dikke rol. Als je geen vilten matje je hebt kan je ook een laken gebruiken, en daar een rol van maken met een dikte van 12 centimeter. Een handdoek werkt niet, die is te zacht en zakt te snel in.
- Leg de rol een klein stukje achter je bekken neer, je benen zijn ingetrokken en je leunt op je ellebogen. Terwijl je gaat liggen til je je bekken op van de vloer. Het rolletje ligt dan in je onderrug: het gedeelte tussen je onderste ribben en je bekken.
- Hou je bekken in eerste instantie hoog, en adem naar je buik. Leg je handen op je onderste ribben en laat die met een paar uitademingen zakken in de richting van de vloer. Probeer die ribben daar te houden met behulp van je buikspieren gedurende de hele oefening.
- Ontspan nu je onderrug bij het rolletje. Net zoals bij een massage kan je de druk van het rolletje gebruiken om je onderrug steeds meer te ontspannen. Je kan met je uitademingen het gevoel opzoeken dat je rug zwaarder wordt op de rol. Als je onderrug meer ontspant zal hij ook makkelijker gaan bewegen. Je bekken zakt dan over het rolletje heen in de richting van de vloer.
- Geen haast! Neem rustig de tijd voor de oefening, je hoeft je bekken niet snel naar beneden te brengen, wacht rustig de ontspanning in de onderrug af, je bekken zakt dan eigenlijk vanzelf.
- Als je onderrug stijf is kan het rolletje heel gevoelig zijn, maak je daar geen zorgen over, als je rug meer ontspant en als je de oefening vaker herhaalt zal hij soepeler worden en valt ook de gevoeligheid steeds meer weg.
- Je kan zo lang blijven liggen als je wilt. Rol langzaam naar je zij voordat je overeind komt.