

Vitaal en gezond met bindweefselmassage



Ik draag dit boek op aan alle mensen
die hun lichaam volledig durven te vertrouwen
en zich durven te laten leiden door de signalen ervan.

Stefanie Arend


Vitaal en gezond met bindweefselmassage

**Een zelfhulpprogramma voor pijnverlichting en
soepele spieren**

Van de auteur van de bestseller Yin Yoga

Met een voorwoord van
Dr. Robert Schleip en Jill Miller





De oefeningen en aanbevelingen in dit boek zijn geen vervanging van medische of psychologische behandeling. Bij ziekte, lichamelijke klachten of tijdens de zwangerschap dient er steeds vooraf een bevoegd arts of natuurgenezer geraadpleegd te worden. Voor eventuele schade kunnen uitgever noch schrijfster aansprakelijk worden gesteld.

Vitaal en gezond met bindweefselmassage – Stefanie Arend
Oorspronkelijke titel: Vital und gesund durch Faszien Massage

© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt
© 2016 Uitgeverij Panta Rei, Katwijk aan Zee

Nederlandse vertaling: Dick de Ruiter
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas

Fotoverantwoording:

Fotos van www.shutterstock.com:

P. 22 # 96544981 © Italianestro, p. 30, 31, 32, 33, 34 # 292183244 © Elenabsl, p. 31 # 13317913
© Patrimonio designs ltd, p. 37 # 76258783 © Scotshot, p. 149 # 48305869 © Yuganov Konstantin, p.
151 # 117526144 © Camelia, p. 154 # 120072142 © Efred, p. 155 # 126744209 © Gpointstudio, p. 157
213917029 © Alexander Rath, p. 158 # 267579800 © Rebecca Fondren, p. 158 # 153644090 © Bitt24,
p. 159 # 225001330 © Oleksajewicz, p. 160 # 211542739 © Joshua Resnick

Element uit een versiering van de beelddatabank van
www.shutterstock.com:
Mandala: # 275964434 © An Vino

Alle foto's van de oefeningen zijn gemaakt door Alexandra Schubert, www.myshoots-studio.de


ISBN 978.90.8840.146.6
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, internet, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 9 |
| Voorwoord door Dr. Robert Schleip | 11 |
| Voorwoord door Jill Miller..... | 14 |
| | |
| Inleiding..... | 19 |
| | |
| Wat is bindweefsel?..... | 21 |
| Waaruit bestaat bindweefsel?..... | 23 |
| Wat is collageen?..... | 23 |
| Eigenschappen van bindweefsel | 24 |
| Functies van bindweefsel..... | 24 |
| Bindweefselaandoeningen | 26 |
| Stress als gemene deler..... | 27 |
| Bindweefselontsteking | 27 |
| Ontstekingsremmende voeding | 28 |
| | |
| Bindweefselbanen en meridianen | 30 |
| De rugbaan aan de oppervlakte..... | 30 |
| De frontbaan aan de oppervlakte..... | 31 |
| De banen aan de zijkanten | 31 |
| De spiraalvormige banen..... | 32 |
| De banen aan de armen | 33 |



| | |
|------------------------------------|----|
| De functionele banen..... | 33 |
| De dieper liggende frontbaan | 34 |
| Meridianen | 34 |

Oefeningen voor het bindweefsel met gebruik van ballen 37

| | |
|---|-----|
| Hulpmiddelen | 37 |
| Wat gebeurt er in het lichaam door het rollen?..... | 38 |
| Hoe gaat dat met het rollen?..... | 40 |
| Verschillende roltechnieken voor de ballen | 41 |
| Waar moet je verder nog op letten?..... | 42 |
| Voeten | 43 |
| Onderbeen (kuit) | 46 |
| Knie en scheenbeen..... | 49 |
| Bovenbeen achterkant..... | 50 |
| Bovenbeen voorkant..... | 51 |
| Bovenbeen binnenkant..... | 53 |
| Bovenbeen buitenkant | 55 |
| Zitvlak..... | 60 |
| Lies..... | 64 |
| Buik..... | 66 |
| Onderrug..... | 68 |
| Bovendeel van de rug | 74 |
| Borstkas voorkant en opzij..... | 80 |
| Schouders | 85 |
| Armen..... | 90 |
| Handen | 94 |
| Nek..... | 95 |
| Kaken..... | 97 |
| Slapen..... | 99 |
| Gezicht | 100 |

| | |
|---|-----|
| Yin Yoga-oefeningen voor een soepel bindweefsel | 101 |
| Reeks I voor alle bindweefselbanen | 104 |
| Reeks II voor alle bindweefselbanen | 120 |
| | |
| Bindweefselmassage om zelf te doen | 135 |
| | |
| Voedingsadviezen voor gezond bindweefsel.... | 139 |
| Water | 139 |
| Evenwichtige voeding | 140 |
| | |
| Nawoord..... | 147 |
| Dankbetuiging | 148 |
| Over de schrijfster | 149 |
| Verder lezen | 150 |
| Dvd's..... | 150 |





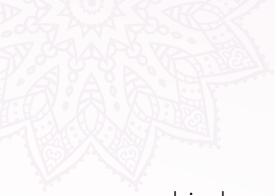


Voorwoord

Sinds mijn kinderjaren heb ik steeds veel aan sport gedaan. In het bijzonder de vechtsport heeft me sinds mijn jonge jaren geboeid, en ik heb door de jaren heen dagelijks met veel plezier getraind. Ondanks al die lichaamsbeweging had ik al heel vroeg last van chronische rugpijn. Vanaf mijn twintigste moest ik me door de orthopeed steeds weer laten inspuiten tegen de pijn. Destijds zag ik nog niet in dat die pijn eigenlijk een hulpkreet van mijn lijf was, en trainde ik dagelijks door, zonder vraagtekens te zetten bij die signalen. Toch, omdat de pijn in mijn rug en ook in de knieën steeds erger werd moest ik uiteindelijk stoppen met mijn geliefde vechtsport.

Na een herstelperiode durfde ik het aan om met yoga te beginnen, en dat ging, ondanks mijn beperkingen, verrassend goed. Zelfs zo goed dat mijn geopereerde knieën na een bepaalde tijd weer volkomen konden herstellen. De pijn in mijn rug werd weliswaar daardoor een stuk minder, maar ik kwam er helaas niet helemaal vanaf door mijn destijds uitsluitend actieve en krachtig uitgevoerde Yang Yoga. Opnieuw werd ik gedwongen om een tijdlang op te houden. Ik vroeg me af waarom ik ondanks al die sport en beweging toch altijd weer die pijn had. Of kwam het juist daardoor? Wat had ik in al die jaren van lichaamstraining over het hoofd gezien? Welk belangrijk puzzelstukje ontbrak om een gezond en pijnvrij lichaam te krijgen?

Ik ging mij toen heel intuïtief bewegen, zonder de leidraad van een docent. Ik gaf daarbij mijn lijf het volste vertrouwen en liet me volkomen daardoor leiden. Dit had tot gevolg dat ik mijn eerste Yin Yoga-oefeningen ging doen, zonder destijds ooit van deze passieve en langdurige rekkingen gehoord te hebben. Ik kwam voor het eerst volkomen onbedoeld bewust in contact met mijn bindweefsel, dat ik op deze manier aansprak en kon waarnemen. Door mijn overdreven, op de spieren gerichte manier van oefenen was mijn



bindweefsel volkomen overbelast en gestrest geraakt. Ik had dit weefsel geen tijd gegund om te herstellen. Mijn lichaam was als een spons die voortdurend uitgewrongen was geweest – die nooit de kans had gehad om zich weer uit te dijen, en zich met vocht te vullen. Door mijn volkomen nieuwe manier van benaderen merkte ik al snel de eerste veranderingen in mijn lijf, en het voelde onnoemelijk goed, zodat ik mijn innerlijke impulsen verder bleef volgen. Na drie maanden van intuïtieve oefening was ik volkomen klachtenvrij.

Ik verdiepte me verder in deze zachte methode bij mijn gewaardeerde Yin Yoga-leraar Paul Grilley, die de waarde van een goed functionerend bindweefsel al eerder had ontdekt. Daardoor zag ik de samenhang tussen bindweefsel, spieren en het lichaam als geheel, en veranderde ik mijn oefenpraktijk in die zin dat ik meer vanuit de totaliteit werkte.

Vanaf dat moment is het werken met bindweefsel een vast onderdeel van mijn sportbeoefening geworden, en sindsdien heb ik nooit meer last van mijn rug gehad. De laatste jaren maakte ik steevast in mijn yogacursus gebruik van bepaalde hulpmiddelen, om het bindweefsel nog op een andere manier te kunnen beïnvloeden. Aanvankelijk was dat alleen nog maar een probeersel, maar de feedback van mijn cursisten was zo overweldigend positief dat het sindsdien een vast onderdeel van mijn cursussen is geworden.

In dit boek wil ik je graag meer inzicht geven in die boeiende wereld van het bindweefsel en je ook oefeningen aanbieden die je heel gemakkelijk zelf kunt uitvoeren. Zo heb je daarmee een waardevol werktuig om pijn-aanvallen effectief zelf te kunnen behandelen, en daarbij tegelijkertijd een gezond, soepel en sterk lichaam te krijgen.

Ik wens je heel veel plezier bij het leren kennen en uitproberen van dit zelf-hulpprogramma!