

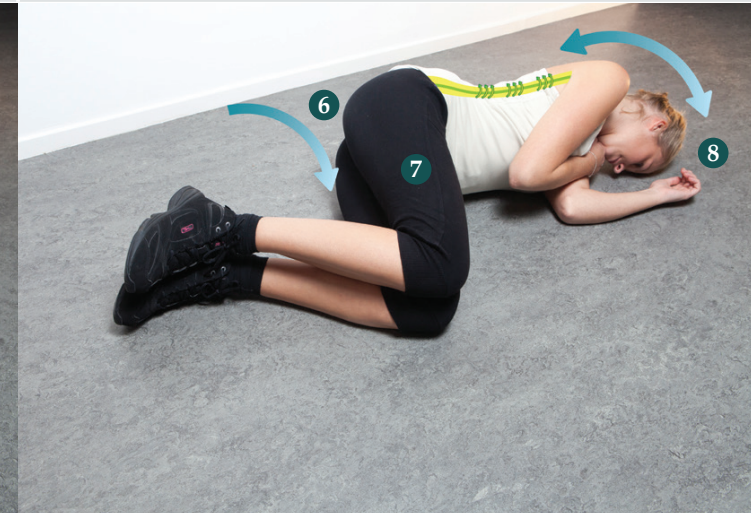
OEFENING 1

Oefening	Accent
Rollen met opgetrokken armen en benen, van de ene naar de andere zij. 10x op linker- en rechterzijde rollen.	Rustig door ademen en de hele wervelkolom tijdens het rollen de ondergrond laten voelen. Goed naar eindstanden doorrollen.

1. Het hoofd draait helemaal mee, tot het gezicht naar de grond is gekeerd.
2. Het hele lichaam rolt van links naar rechts, de benen starten.
3. Het rollen laat alle wervels t.o.v. elkaar draaien; dit stimuleert ontspanning.

4. Rol ontspannen naar de andere zijde.
5. De hele rug voelt / raakt de ondergrond.

6. Rol ontspannen en laat de hele rug zo lang mogelijk contact met de grond houden.
7. De knieën en heupen blijven gebogen.
8. Laat het hoofd goed meedraaien.



Fase 1

OEFENING 2

Oefening	Accent
Liggend op de rug, voeten plat op de grond, knieën opgetrokken. Samen kantelen de knieën van links naar rechts. Zo draait het bekken en de onderrug mee. De beweging wordt ook wel de wokkel genoemd. 10x naar links en rechts. De ruggenwervels draaien ten opzichte van elkaar.	Rustig ademen en goed voelen waar het accent ligt. Laat zo goed mogelijk de gewrichten bewegen door uit te ademen op het einde van de bewegingen. Benen en heupen meer strekken geeft draaiing hoger in de rug. Knieën hoger richting de borst geeft meer draaiing in de onderste wervels.

1. Bovenlichaam en onderlichaam draaien tegen elkaars richting in.
2. Ontspannen ademhaling geeft de ribben meer ruimte zodat ook de borstwervels mee bewegen.

3. Lichte aanspanning van de buikspieren.
4. Probeer de rug zo goed mogelijk contact met de grond te laten houden.

5. Wanneer het bekken wordt gedraaid, draaien de onderste wervels mee.
6. Accent onder in de rug.
7. Schouders blijven op de grond.

