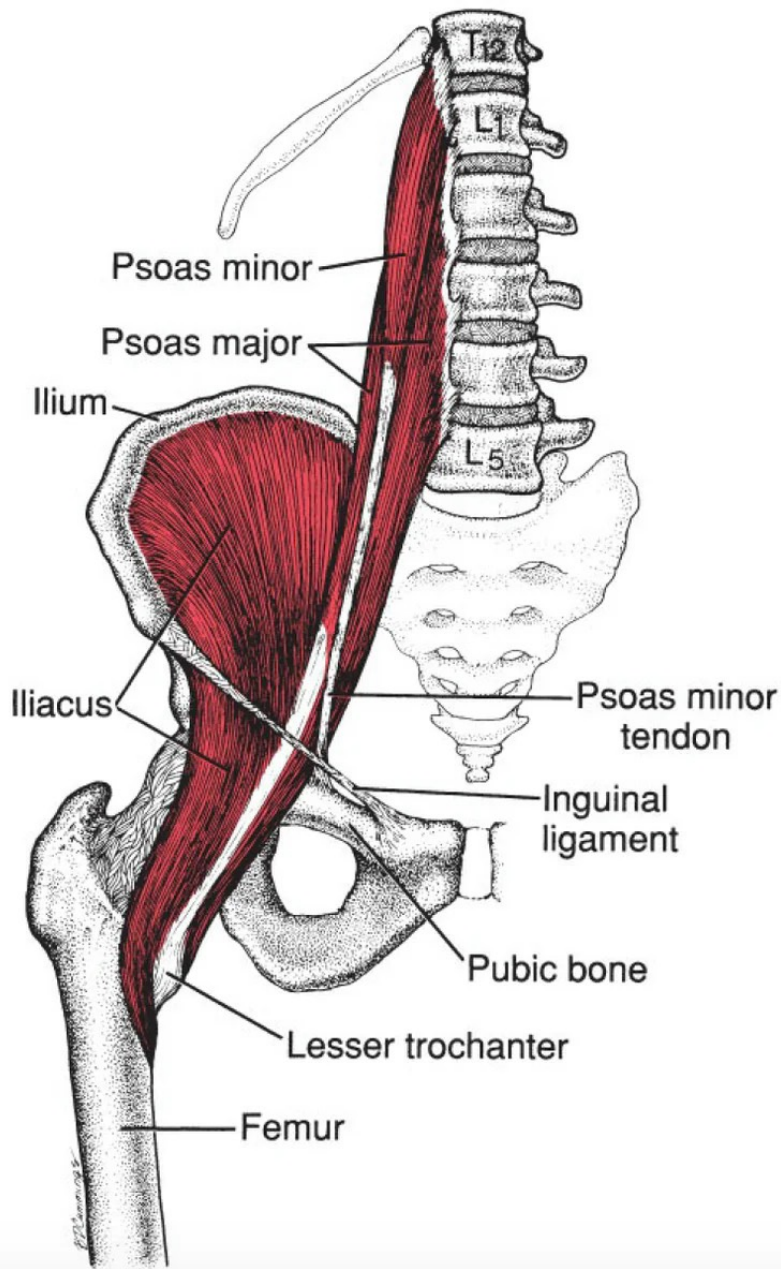


# Ilio-psoas



## Warming up:

- Veren op gymbal of rollen over balletjes
- Liggend op rug met opgetrokken knieën, vingers over kniekappen heen, over heiligbeen rollen
- Babyrol (benen spreiden en rollen naar links en rechts)
- Benen en armen in lucht en spartelen
- Benen omhoog, achter beet pakken en veren
- Torsie, voet naast knie, armen wijd, heup relaxt op laten komen en borstkas openen tot aan oksel, daarna andere kant.
- Zittend benen spreiden, een hand achter/naast heup, andere arm omhoog, torsie, draai been naar binnen, strek binnenkant heupbot. Daarna andere kant.
- Piriformis strekken  
Op stoel of grond, een been gebogen, andere naar achter brengen, bekken stabiliseren. Wissel.

## Ontspannen van de spier:

Op rug, knieën optrekken, handen er om heen, diep in bekken ademen, uitademend ontspannen terugveren, benen komen naar je toe.

Massage iliacus en nierpunten (2 vingertoppen naast navel , 1 omhoog)

Voeten op grond, been en voeten verlengen in grond naar voren

Hielen in grond drukken, bekken stabiliseren en heel langzaam opkrullen, vasthouden, doorademen en ontspannen en weer laten zakken

Voeten tegen elkaar, knieën wijd, naar elkaar toe brengen en laten trillen

Voor lever en galblaas, onderste deel psoas, trappelen met benen. Frustraties loslaten

Voor nieren, bijnieren, Solar plexus, langzaam been strekken en arm.

### **Correcties rechts, links balans:**

Op rug, strekken diagonaal en eventueel been optillen

Idem op buik liggend, eerst tenen in de grond, handen naast schouders ellebogen iets optillen, knieën los van de grond strekken. Dan favoriete been strekken of optillen, eventueel samen favoriete hand. Andere kant alleen als het goed voelt. Geld voor alles, alleen doen als het goed voelt.

Deze versterkt tegelijkertijd.

Lig nog even na, eventueel met benen op stoel.