

Woord vooraf

De wervelkolom is de belangrijkste steun van onze romp. De stand van de wervelkolom is een kenmerk van de rechtopstaande houding. De wervelkolom kan zich dankzij zijn stevigheid en beweeglijkheid aanpassen aan de verschillende bewegingen en inspanningen door de samenwerking van veel botten, spieren, pezen en banden, die worden geleid door impulsen vanuit de hersenen.

Helaas komt het door een slechte lichaamshouding, onnodige belasting, bewegingsarmoede – en daardoor een gebrekkige activiteit van de spieren – vaak tot gezondheidsproblemen.

“De gezonde menselijke houding wordt mede bepaald door de spieren van het bewegingsapparaat. De spieren omsluiten het lichaam als een korset. Zij zijn bijna nooit in een totale ontspanning.

Als je het lichaam strekt, ontstaat de lengtespanning en bij buiging ontstaat een dwarsspanning.

Een zacht wiegende beweging tussen de rustspanning en de lengtespanning

is de ideale ‘schwingung’.

De spieren stimuleren en modelleren het hele lichaam. Het midden van het lichaam wordt door de spieren in vorm gehouden, de buik blijft strak en de borsten stevig. De beweeglijke wervelkolom strekt de nek en houdt ook het gezicht in vorm”.

(Anne Seidel, 1971)

Anne Seidel reisde veel, hield lezingen en cursussen bij congressen in Nederland, Duitsland, Italië, Polen en Hongarije en was te gast bij Dr. Anna Aslan in Roemenië. Zij was ook enkele weken in Mexico, waar men haar als een diva onthaalde; de kranten waren vol lof over haar en haar werk.

Een tijdlang gaf zij ’s zomers les in de beautyfarm van Dr. med. Edith Lauda in Velden aan de Wörthersee in Oostenrijk. Toen ik in de beautyfarm werkte, had ik het grote geluk met haar samen te kunnen zijn, bij de gesprekken, bij het oefenen, het waarnemen en het analyseren. Dat vond zij heel belangrijk, zij zag direct of

een oefening alleen uitgevoerd werd of beleefd en gevoeld in het hele lichaam.

Zelfs het wandelen met haar in het bos had iets bijzonders; evenals de oefeningen tijdens het lopen, die verbonden waren met een sterke lichamelijke sensibiliteit en subtiele gewaarwordingen.

Voor al die geweldige uren ben ik diep dankbaar. Het wezenlijke en daarmee ook het belangrijkste is het heerlijke gevoel van het ervaren van het spel van de spieren. Dan is de Ismakogie gewoon vanzelfsprekend en kan het niet anders zijn dan dat Anne Seidels kennis en interpretaties worden bevestigd.

Ika Rau

Wenen, februari 2005

Inhoud

1. Wat is Ismakogie?	11
2. Het wonder van de wervelkolom	13
3. De rugspieren	17
4. De zwakke schakels	20
5. Ismakogisch bewegen	24
6. Oefeningen	31
• Liggen	
• Langzit	
• Zitten	
• Staan	
• Lopen	
7. Samenvatting	69
8. Informatie	70
• Uitleg van het woord Ismakogie	
• Het Ismakogiologo	
• Biografie Professor Anne Seidel	
9. Ervaringen van cursisten	74

1. Wat is Ismakogie?

Ismakogie is een bewegingsleer voor een betere houding.

Met Ismakogie leer je meer inzicht te krijgen in het functioneren van het lichaam en hoe je het lichaam het beste kunt ondersteunen. Je leert voelen hoe je jezelf in vorm kunt houden door op je houding te letten. Rugklachten kun je voorkomen door kleine oefeningen te doen, die je inbouwt in het dagelijks leven. Bovendien leer je preventief om te gaan met je zwakke plekken en je ontdekt het zelfherstellend vermogen van je lichaam.

Bij Ismakogie begin je met het aanleren van een goede basishouding en het verschil voelen tussen ‘rechttop’ zitten of ‘hangen’. Door ons ‘zittend’ leven verslappen de rugspieren en wordt de wervelkolom te weinig ondersteund. Het gevolg is dat je in elkaar zakt, wat een enorme belasting is voor de wervelkolom.

Bij pijn hebben spieren de neiging om te verkorten. Met kleine oefeningen, bijvoorbeeld door zachtjes de lenden-

wervels naar achteren te veren, worden de rugspieren een beetje opgerekt en vermindert de spanning in de rug. Met Ismakogie leer je dat kleine oefeningen minder belastend zijn en juist veel effect hebben. Vooral bij rugoefeningen geldt, hoe kleiner hoe beter.

Het is wetenschappelijk bewezen dat rugpijn kan worden voorkomen door een goede houding en door te blijven bewegen.

Ismakogie kan daarbij helpen, want een goede houding en bewust bewegen zijn twee pijlers van Ismakogie.

De eerste pijler is het aanleren van een goede houding bij alle dagelijkse werkzaamheden.

De tweede pijler is bewust bewegen. Bij Ismakogie worden oefeningen gedaan om een nieuw bewegingspatroon aan te leren. Met als resultaat dat dit voor het spiergeheugen (het motorisch computersysteem) een nieuwe gewoonte wordt: een geweldige investering in jezelf.

Bodemcontact

Bij de meeste Ismakogie-oefeningen is bodemcontact belangrijk.

De voeten zijn het fundament van het lichaam en ondersteunen de wervelkolom. Het is belangrijk om de voeten stevig op de grond te laten staan. Bij Ismakogie noemen we dat het bodemcontact. Met de voeten tegen de grond veren, kan je helpen om rechtop te blijven zitten. Je duwt je als het ware af tegen de grond. Zo kun je bijna ongemerkt steeds de wervelkolom zachtjes strekken.

Een goed bodemcontact heeft gunstige gevolgen voor het hele lichaam.

Doel en resultaat

Het streven is een harmonische afwisseling tussen aanspannen en ontspannen van de spieren. Bij Ismakogie spreken we van zacht strekken en zacht terug laten vloeien van de lengtespanning naar de rustspanning in je lichaam.

Op deze manier worden spanning en rust tegelijkertijd ervaren. Ismakogie is actief, geeft rust en verenigt zo schijnbare tegenstellingen. Het meeste effect heeft Ismakogie als datgene wat geleerd is, wordt toegepast in het

dagelijks leven. Dus niet met veel moeite en zelfdiscipline 's morgens of 's avonds tien minuten oefenen en de rest van de dag in elkaar gezakt zitten. Maar zonder tijdverlies de hele dag oefenen door bewust te bewegen. Het is een investering in jezelf om zonder forceren en overbodige inspanning verantwoord te bewegen.

Het resultaat is het bevorderen van een leven lang zo harmonisch mogelijk functioneren.

Beoefening van Ismakogie is een ontdekkingsreis door het lichaam op zoek naar een betere manier van bewegen en daaruit voortvloeiend een betere houding.

De weg er naar toe is even belangrijk als het resultaat.

2. Het wonder van de wervelkolom

De achterkant van de romp die we voor het gemak de rug noemen, zit wonderlijk in elkaar.

Neem bijvoorbeeld de wervelkolom, een blokkentoren van wervels met een soort viltkussentje ertussen, die bij elkaar wordt gehouden door kleine spiertjes. Bovendien zitten er nog twee kleine bochten naar voren en twee naar achteren in. Die zijn nodig voor de vering van het lichaam, met name bij het lopen.

Als je de wervelkolom zou nabouwen met blokken blijkt het een wankel geheel. Daar komt nog een krachtige neerwaartse druk bij, het hoofd (gemiddeld negen kilo!), de armen, de ribben en alle organen. De neerwaartse druk wordt nog versterkt door de zwaartekracht van de aarde.

Je rug is dus niet zo sterk als hij lijkt.

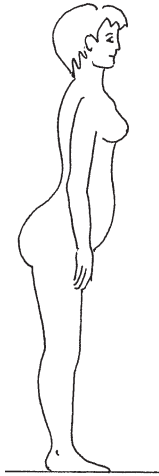
De wervelkolom is opgebouwd uit 33 wervels. In de hals zeven vrij kleine wervels, daaronder twaalf borstwervels die iets steviger zijn. Vervolgens vijf lendenwervels, groot

en stevig, dan vijf heiligbeenwervels, die met elkaar zijn vergroeid. De wervelkolom eindigt aan de onderkant in vier kleine staartbeenwervels, die ook weer met elkaar vergroeid zijn tot het stuitbeentje.

De twee bovenste halswervels, de atlas en de draaijer, maken het mogelijk via een ingewikkelde constructie om ja te knikken en nee te schudden. Heel klein, maar bewust ja knikken met je voorhoofd en tegelijk je nek strekken is een belangrijke Ismakogie-oefening. Daar komen we later op terug.

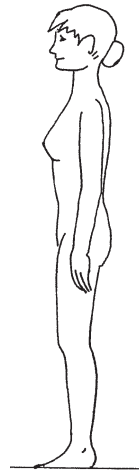
Staande trek je vanzelf een holle rug bij een passieve houding en daardoor ook een holle nek.

Met Ismakogie-oefeningen besteden we hier veel aandacht aan. Je leert de lendenwervels naar achteren te veren. Daardoor strekt de nek zich als vanzelf.



Fout

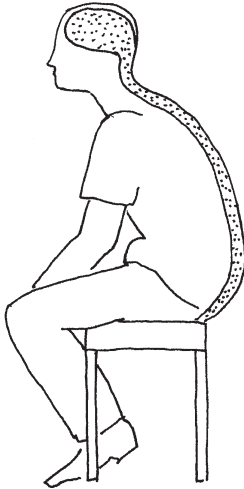
Veel mensen gebruiken de term bekkenkantelen, maar bij Ismakogie is het woord bekkenkantelen niet genuanceerd genoeg. Het bekken kan twee kanten uitkantelen. Bij Ismakogie-oefeningen veert je de lendenwervels naar achteren, daarbij oefen je de rugspieren. Hetzelfde geldt voor de nek. Je gaat niet met je hoofd van voor naar achteren, maar je veert je nek. Dit is een genuanceerde kleine beweging met veel effect.



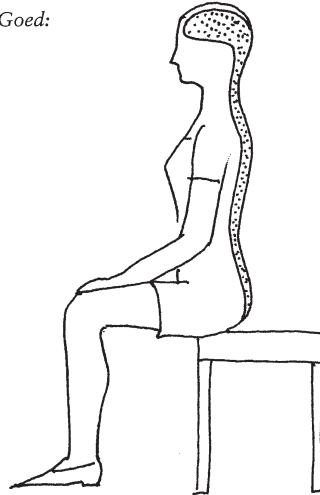
Goed

Zittend heb je de neiging in elkaar te zakken en dit is een zware belasting voor je rug.

Fout:



Goed:



De wervelkolom bestaat uit wervels en tussenwervelschijven, die bij elkaar worden gehouden door stevige banden en spieren, die nodig zijn voor de beweging. Door spieren aan te spannen kan de wervelkolom buigen en strekken, zijwaarts buigen en gedeeltelijk om zijn as draaien. Een geweldige motoriek van een weinig stabiele constructie!

Een andere belangrijke functie van de wervels is de bescherming van het ruggenmerg. Elke wervel vormt met het wervellichaam en de wervelboog in het midden een gat en samen vormen ze het ruggenmergkanaal. Door dit kanaal lopen de zenuwen van de hersenen naar alle delen van het lichaam en ook weer terug naar de hersenen. Deze zenuwen zorgen voor de motorische en sensorische impulsen. Elke spierbeweging begint met een motorische opdracht uit de hersenen.

Bij Ismakogie versterk je de oefeningen door mee te denken met de spierbeweging.

Een belangrijk onderdeel bij elke oefening is voelen wat er gebeurt bij het aanspannen van de spieren en wat er gebeurt bij het terug laten vloeien van de spanning. Elke beweging geeft een gevoelsprikkel terug naar de hersenen. Concentratie en een goede uitgangshouding zijn belangrijk om de oefeningen goed uit te voeren.

Als alles goed functioneert is het een wonder: wervels, gewrichten, spieren en zenuwen perfect op elkaar afgestemd!



Wervelkolom