

Kringspieren – Vitaliteit - Gezondheid

Door Rita Beintema

Uit tijdschrift voor yoga 2008/4 blz. 156

Kringspieren, vitaliteit en gezondheid. Deze drie woorden geven exact weer wat kringspieren in een lichaam kunnen doen en wat de uitwerking ervan is. Als je hoort of leest wat er allemaal door de kringspierrelaties in het lichaam tot een eenheid gebracht kan worden, zal een leek alleen maar zeggen: 'ja, dat zal wel'. Niet door er iets over te horen of te lezen kun je inzicht in deze materie krijgen. Kringspieroefeningen moet je doen. Je moet door observatie ontdekken wat een geweldige werking en uitwerking deze oefeningen hebben. Wat er tijdens het oefenen in het lichaam gebeurt, geeft een totaal andere lichaamsbeleving met een diep respect voor het lichaam tot gevolg. Dit vraagt natuur veel, heel veel oefenen om alle verbindingen in het lichaam te herstellen.

Met 'kringspieren' bedoel ik niet alleen de sluitspieren in de anatomische zin van het woord. Ik gebruik het begrip ter aanduiding van de kringspier als functionele eenheid. Hiertoe behoren de ogen, de oogleden, de neus, de mond en de sluitspieren van de blaas en de anus.

De bedoeling is de activering van de kringspieren dus van de spieren die de verschillende openingen van het lichaam omsluiten. Alle kringspieren werken samen. De activiteit van een bepaalde spier heeft invloed op de activiteit van een andere spier, ook al bevindt die spier zich op enige afstand van de eerste. In een goed functionerend lichaam trekken alle kringspieren tegelijk samen en ontspannen ze zich tegelijkertijd, waarbij zij de ademhaling, de spijs- vertering, en het urogenitale systeem activeren. Omdat alle kringspieren tegelijkertijd kunnen werken en in het proces van spannen en ontspannen van elkaar afhankelijk zijn, is het mogelijk de activiteit van de onwillekeurige spieren te stimuleren door de willekeurige spieren te activeren. Het mogelijk door systematisch oefenen zwakke spieren sterker te maken en bijvoorbeeld de blaas te leren beheersen door de oogspieren in een bepaald ritme samen te trekken en te ontspannen of afwijkingen in de houding te corrigeren door mond- en tongoefeningen te doen. Je kunt stellen dat het menselijk zenuwstelsel bij de geboorte primair functioneert op het niveau van de primaire schors. Bij het verdere groeiproces is de bron van de motorische beheersing hoofdzakelijk

gelegen in de hersenschors en bestaat deze vooral uit bewuste motorische activiteit. Naarmate we groeien, raken de primitieve reflexen steeds meer op de achtergrond, maar ze zijn niet verdwenen. Kringspieroefeningen herstellen (indien mogelijk) deze primaire functies.

Laten we eens kijken wat we kunnen waarnemen als een baby geboren is .

Bij elke zuigende beweging: trekt de mond samen; trekken de oogleden samen; ballen de handjes tot vuisten; trekken de voetjes zich samen; buigen de knietjes; trekt de anus zich samen in hetzelfde ritme als de mond; trekt de blaaskringspier zich in hetzelfde tempo samen. De slok doet zijn samentrekkende bewegingen, het maagdarmkanaal functioneert en de ontlasting wordt verwijderd. Als je de pasgeboren baby rechtop houdt, zie je de loopreflex.

Het samentrekken en ontspannen van de kringspieren is een natuurlijk gebeuren dat in ieders leven onmisbaar is. Samentrekken en ontspannen is een fundamentele beweging van het leven.

Dit alles is verbonden met de diafragma's. Het diafragma van het verhemelte; het diafragma van de onderkaak; het diafragma dat de borstholte scheidt van de huikholte (het middenrif), het diafragma van de voetzolen.

De diafragma's kunnen in meer of minder omhoog of omlaag bewegen en samentrekken. Door die beweging versterken zij de doorwerking op de spieren, spierketens en reflexen.

De reflexbewegingen wanneer een baby geboren wordt, 'verdwijnen' naarmate een kind ouder wordt, om plaats te maken voor bewuste motorische functies. Maar dat wil niet zeggen dat deze reflexen verdwenen zijn. Ze zijn nog steeds aanwezig en kunnen weer actief gemaakt worden; daardoor kunnen allerlei verslachte of niet meer voldoende werkende functies hersteld worden.

Zie de kringspieren en de diafragma's als de basis van alle kringspieroefeningen en spierketen verbindingen. De ademhaling is de activerende en zuiverende ondersteuning, maar dient als tevens voor de afvoer van de afvalstoffen.

Met incontinentie problemen komen we dan niet bij de chirurg terecht, maar door kringspieroefeningen te doen, te oefenen en te blijven oefenen kunnen we weer zonder luier verder.