

MIND YOUR BODY - YOGA CHALLENGE

HAPPY BACK 5-DAGGE

Happy Back

Journal

Introductie



Hi!

Welkom in de Happy Back 5-Daagse.

Super dat jij je hebt ingeschreven.

Als je regelmatig last hebt van je rug en daardoor niet meer de dingen kan die je gewend was te doen.

Het beste medicijn tegen Rug, Schouder en/of Nekklachten.
En dat zonder vervelende bijwerkingen.

Ontdek wat een gezonde Mind-Body Connectie voor jou kan betekenen. We gebruiken oefeningen uit verschillende stromingen: Yoga, Qigong, Fysiotherapie, Rugtraining, Pilates, Ademhaling, Meditatie, Fitbaloefeningen.

Krijg hiermee de tools in handen voor een
Fitte Rug met mijn Yoga Challenge - De Happy Back 5-Daagse!

Rita Vaessen

www.yogaschool-mindyourbody.nl
rita@yogaschool-mindyourbody.nl

	Pagina
- Dag 0 - WELKOM & VOORBEREIDING Jouw startpunt voor de Happy Back 5-Daagse	3
- Dag 1 - DE WERVELKOLOM NEUTRALE HOUDING Op zoek naar de neutrale wervelkolom. Juiste lichaamshouding. Energy-loops. Bekkenkantelen en mobiliseren.	6
- Dag 2 - BASIS STABILISATIE BRÜGGER De Inner Unit: dwarse buikspieren. Leren aanspannen en te gebruiken in oefeningen. Horse Stance serie. Brügger oefeningen	9
- Dag 3 - SCHOUDERS ADEM MCKENZIE Schouders, nek en bovenrug. Ademhaling. McKenzie oefening. Qigong oefeningen	12
- Dag 4 - BEKKEN BILLEN S.I. GEWRICHT De Ilioposoas en de Piriformis kunnen een hoop ellende veroorzaken.	15
- Dag 5 - BEKKENBODEM SPANNEN EN ONTSPANNEN De bekkenbodemspieren gebruiken zijn de afsluiter. Letterlijk en figuurlijk. Samen met de Dwarse Buikspieren de bron van alle beweging.	18
- Dag 6 - TERUGBLIK & VERVOLG En nu? Reflectie en de volgende stap op jouw pad	21

Dag 0

WELKOM:

De Voorbereiding

Jouw startpunt voor de Happy Back 5-Daagse

Welkom! Wat mooi dat je hebt gekozen om mee te doen aan deze 5-daagse reis naar meer ruimte, stabiliteit en vertrouwen in je rug. Deze challenge is geen 'quick fix', maar een uitnodiging tot bewuster bewegen en luisteren naar je lichaam.

Je gaat werken volgens de Back in Action-methode – mijn persoonlijke en professionele benadering van rugherstel. Deze methode combineert yoga, medisch fitness, lichaamsbewustzijn en levenservaring, en helpt je stap voor stap naar een veerkrachtige rug én een stevigere verbinding met jezelf.

Vorbereidingstips:

- **Plan je oefentijd:** elke dag ontvang je video's en een journalingmoment. Kies bewust je tijdstip.
- **Zorg voor een rustige ruimte:** met voldoende plek om te bewegen en te schrijven.
- **Benodigdheden:** yogamat, eventueel een fitbal, yoga-blok of riem, pen & notitieboekje.
- **Open houding:** laat controle los, voel wat er is. Alles wat je voelt is informatie.



Reflectievraag:

Wat hoop jij te ervaren, ontdekken of los te laten deze week?

Wat kun je verwachten?

- Een mix van beweging, adem, ontspanning, kracht en bewustwording.
- Inzichten die je kijk op pijn en herstel kunnen veranderen.
- Ruimte om te schrijven, reflecteren en jezelf te verrassen.

Deze journal begeleidt je bij elke stap. Zie het als jouw persoonlijke kompas tijdens deze week.

wat heeft je getriggerd?

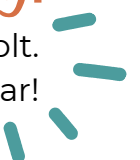
Het is goed om even stil te staan bij de vraag waarom jij je hebt ingeschreven:

- Wat zijn je verwachtingen?
- Wat hoop je dat het je gaat opleveren?

YOUR THOUGHTS:

Actie voor vandaag:

Bedenk waar jij je matje uitrolt.
Leg je spullen klaar!



Dag 1

THEMA:

De Wervelkolom Neutrale Houding

Welkom bij dag 1 van de Happy Back 5-Daagse.

Vandaag staan we stil bij de basis: je wervelkolom. Je ruggengraat is letterlijk je ruggesteun. Een goed begrip van je houding en de neutrale positie van je wervelkolom legt een krachtig fundament voor de rest van deze week.

We gaan vandaag bewust bewegen en onderzoeken hoe jouw houding aanvoelt. Niet om 'perfect' te zijn, maar om te leren voelen, variëren en vertrouwen op je lichaam.



Video 1 - Energy Loops

bewustwording van de energiestromen in je lijf



Video 2 - Neutrale Wervelkolom met Stok

de juiste bekkenstand vinden en voelen



Video 3 - Bekkenkantelen met stok

mobiliseren van onderrug en bekken



Video 4 - Achtjes

soepelheid in je lage rug brengen



Focuspunten:

- Voel je de lengte in je ruggengraat?
- Wat gebeurt er als je je bekken licht kantelt?
- Kun je spanning en ontspanning afwisselen?



Reflectievraag:

Wat vertelt je houding jou vandaag over hoe jij in het leven staat?

Mythe van de dag:

"Ik moet mijn rug zoveel mogelijk ontzien als ik pijn heb."

Niet waar.

Juist gedoseerd en bewust bewegen helpt je rug sterker en veerkrachtiger te worden. Pijn betekent niet altijd dat er schade is – het is vaak een uitnodiging tot bewustwording.

“

Affirmatie van de dag:

"Mijn rug is sterk en veerkrachtig. Ik beweeg met aandacht en vertrouwen."

”

yoga Journal



Noteer hieronder in je eigen woorden:

- Hoe voelde je je lichaam vóór de oefeningen?
- Wat viel je op tijdens het bewegen – fysiek of mentaal?
- Wanneer ervaarde je de "Mind-Body Connectie"?
- Wat wil je onthouden van vandaag?

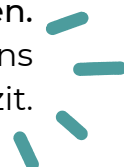
[illegible]

Actie voor vandaag:

Let vandaag op je houding tijdens het zitten.

Kun je je ruggengraat zachtjes verlengen zonder te forceren? Adem eens

- 8 - bewust in en uit terwijl je rechtop zit.



Dag 2

THEMA:

Basis Stabilisatie | Rugspieren |
Dwarse Buikspier

Welkom bij dag 2.

Vandaag gaan we werken aan je innerlijke kracht: de diepe kernspieren van je romp, ook wel je 'Inner Unit' genoemd. Dit zijn onder andere de dwarse buikspieren, de bekkenbodem, het middenrif en de diepe rugspieren. Samen zorgen zij voor stabiliteit van je wervelkolom tijdens beweging. We bouwen voort op wat je gisteren hebt gevoeld. Vandaag ontdek je hoe belangrijk het is om vanuit je kern te bewegen – met controle én souplesse.



Video 1 - Stabiliseren op de Fitbal

bewustwording van de energiestromen in je lijf



Video 2 - Brügger en Qigong

houding, ontspanning en energie in balans



Video 3 - Transversus ruglig

voelen en trainen van de dwarse buikspier



Video 4 - Horse Stance oefeningen

kracht en gronding vanuit de basis



Focuspunten:

- Kun je je dwarse buikspieren subtiel activeren?
- Merk je het verschil tussen aanspannen en forceren?
- Hoe voelt stabiliteit van binnenuit aan?



Reflectievraag:

Wat is voor jou het verschil tussen controle en vertrouwen?

🔍 Mythe van de dag:

"Sterke buikspieren betekenen automatisch een sterke rug."

🚫 **Niet waar.**

Juist gedoseerd en bewust bewegen helpt je rug sterker en veerkrachtiger te worden. Pijn betekent niet altijd dat er schade is – het is vaak een uitnodiging tot bewustwording.

“

Affirmatie van de dag:

"Ik ben sterk van binnenuit. Mijn kern geeft mij stabiliteit en vertrouwen."

”

yoga Journal



Noteer hieronder in je eigen woorden:

- Wat gebeurde er in je lijf toen je probeerde vanuit je kern te bewegen?
- Voelde je je stabiel of juist uit balans?
- Welke oefening bracht je het meeste bewustzijn?
- Waar mag jij vandaag iets meer 'van binnenuit' doen – in je lijf of je leven?

[illegible]

Actie voor vandaag:

Let vandaag op momenten waarop je je kern kunt activeren: tijdens wandelen, zitten, fietsen of tillen. Kun je dit doen zonder te 'knijpen'?



Dag 3

THEMA:

Schouders | Ademhaling |
Bovenrug

Vandaag richten we onze aandacht op het bovenste deel van je romp: de schouders, nek en bovenrug. Dit gebied draagt letterlijk en figuurlijk veel. Het is ook een plek waar spanning zich vaak opstapelt – zeker als je veel zit, achter een scherm werkt of stress ervaart.

Via zachte bewegingen, ademhaling en bewustwording creëren we ruimte, ontspanning én kracht in dit gebied. Je leert opnieuw voelen hoe adem en houding samenwerken.



Video 1 - Staande schouder- en nekmobilisatie
losmaken en activeren



Video 2 - Plank / Handen-Knieën
focus op arm- en schouderlijn



Video 3 - Ocean's Breathing
ademen via het middenrif



Video 4 - McKenzie oefeningen
herstel oefeningen voor bovenrug en nek

Focuspunten:

- Hoe voelt je ademhaling vandaag? Hoog, diep, oppervlakkig?
- Wat gebeurt er in je schouders als je loslaat?
- Kun je spanning opmerken zonder oordeel?



Reflectievraag:

Wat draag jij (onbewust) mee op je schouders?

🔍 Mythe van de dag:

"Als je pijn hebt in je nek of schouders, moet je die spieren vooral rust geven."

🚫 Niet waar.

Niet altijd waar. Spieren die te weinig gebruikt worden, worden zwakker en stijver. Juist zachte beweging en ademhaling brengen herstel. De kunst zit in doseren en luisteren.

“

Affirmatie van de dag:

"Ik geef mijn schouders ruimte. Mijn adem stroomt vrij."

”

yoga Journal

Noteer hieronder in je eigen woorden:

- Waar in je bovenlichaam ervaarde je vandaag de meeste spanning?
- Wat hielp jou om ruimte te maken?
- Hoe ervoer je de link tussen adem en beweging?
- Welke overtuiging over je bovenrug of ademhaling mag je loslaten?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Actie voor vandaag:

Check vandaag meerdere keren hoe je schouders aanvoelen. Zit je met opgetrokken schouders? Adem dan eens bewust uit en laat ze zachtjes zakken.

Dag 4

THEMA:

Bekken | Bilspieren |
Onderrug

Vandaag dalen we af naar je basis. Het bekken is de schakel tussen boven- en onderlichaam, en speelt een essentiële rol in je houding, stabiliteit en beweging. Wanneer de spieren rondom het bekken (zoals de bilspieren, heupbuigers en onderrug) uit balans zijn, kun je klachten ervaren.

We combineren vandaag spierspanning met ontspanning, en bouwen verder op wat je tot nu toe hebt gevoeld. Let goed op hoe kracht en soepelheid elkaar kunnen aanvullen.



Video 1 - Oefeningen voor de Iliopsoas
heupbuiger rekken en ruimte geven



Video 2 - Piriformis massage met tennisbal
spanning in bilspieren loslaten | 'wegmasseren'



Video 3 - Blok release & ontspanning onderrug
verzachten en voelen



Video 4 - Squatten, langes & krijgerhoudingen
krachtig staan met stabiliteit

Focuspunten:

- Kun je de verbinding voelen tussen je voeten, bekken en wervelkolom?
- Wat gebeurt er als je loslaat in plaats van aanspan?
- Welke beweging gaf jou vandaag het meeste vertrouwen?



Reflectievraag:

Wat geeft jou het gevoel van stevigheid – in je lijf én in je leven?

🔍 Mythe van de dag:

"Rugklachten komen vooral door een zwakke rug."

🚫 Niet waar.

Niet waar. De oorzaak ligt vaak in een disbalans: te veel spanning in sommige spieren (zoals de heupbuigers), en te weinig activiteit in andere (zoals de bilspieren). Bewust bewegen is de sleutel tot herstel.

“

Affirmatie van de dag:

"Ik vertrouw op mijn basis. Mijn bekken draagt mij stevig en soepel."

”

yoga Journal



Noteer hieronder in je eigen woorden:

- Waar voelde je vandaag de meeste verandering – ruimte, spanning of kracht?
- Wat deed het met je om met je bilspieren en bekken te werken?
- Hoe voelde je onderrug vóór en na de oefeningen?
- Wat zou je lichaam je vandaag willen vertellen over je basis?

[illegible]

Actie voor vandaag:

Voel vandaag bij het staan of wandelen hoe je voeten de grond raken.
Kun je je bekken zachtjes in balans houden boven die stevige basis?



Dag 5

THEMA:

Bekkenbodem | Voeten |
Loslaten

Vandaag ronden we de Happy Back 5-Daagse af met aandacht voor twee vaak vergeten gebieden: de bekkenbodem en de voeten. Ze vormen de onderste schakel van je bewegingsketen én de kern van binnenuit. Spanning in deze gebieden heeft vaak effect op de rest van je houding, ademhaling en energie.

We brengen vandaag alles samen: stabiliteit, soepelheid en bewustwording. En we oefenen in het toelaten van loslaten – in je lijf én in je hoofd.



Video 1 - Bekkenbodemoefeningen op de Fitbal
bewust leren aanspannen en ontspannen



Video 2 - Voetoefeningen & Squatten
grondcontact, balans en mobiliteit



Video 3 - Push-ups & Planking
integratie van kernkracht



Video 4 - Yoga & Qigong voor loslaten
de Bandha's, adem & flow

Focuspunten:

- Voel je contact met de grond via je voeten?
- Kun je je bekkenbodem zachtjes activeren zonder te forceren?
- Welke balans vind jij tussen spanning en ontspanning?



Reflectievraag:

Wat geeft jou een gevoel van verbondenheid met jezelf?

🔍 Mythe van de dag:

"De bekkenbodem train je alleen na een bevalling of bij incontinentie."

❌ Niet waar.

Niet waar. De bekkenbodem is voor iedereen belangrijk – voor houding, adem, kernkracht en ontspanning. Bewust werken met dit gebied geeft je meer draagkracht, letterlijk en figuurlijk.

“

Affirmatie van de dag:

"Ik ben gegrond, verbonden en vrij om los te laten."

”

yoga Journal



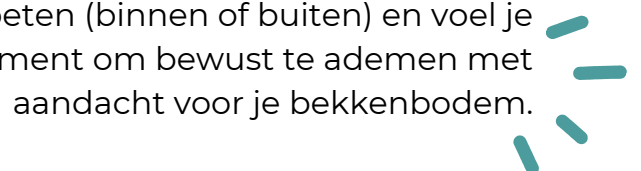
Noteer hieronder in je eigen woorden:

- Wat voelde je tijdens het oefenen van de bekkenbodem?
- Wat viel je op aan je voeten – stabiliteit, gevoeligheid, kracht?
- Welke oefening bracht je het meeste rust of vertrouwen?
- Wat mag jij loslaten – in je lijf, je gedachten of je leven?

[illegible]

Actie voor vandaag:

Loop vandaag een stukje op blote voeten (binnen of buiten) en voel je verbinding met de aarde. Neem een moment om bewust te ademen met aandacht voor je bekkenbodem.



Dag 6

TERUGBLIK: en Vervolg

En nu? Reflectie en de volgende stap op jouw pad

Je hebt de Happy Back 5-Daagse doorlopen. Gefeliciteerd! Wat een waardevolle week – vol beweging, bewustwording en misschien ook wel verwarring of verrassingen. Sta vandaag even stil bij wat deze ervaring jou heeft gebracht.



Reflectievraag:

Wat betekent 'in actie komen' voor jou – met en voor je lichaam?

“

Afsluitende Affirmatie:

"Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn lichaam en mijn pad. Ik ben in beweging – zacht en krachtig tegelijk."

”

yoga Journal



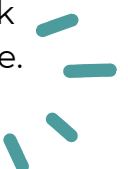
Terugblikvragen:

- Wat neem je mee uit deze week – fysiek, mentaal of emotioneel?
- Wat vond je het meest helpend?
- Waar wil je meer van?
- Waar wil je dieper op in?
- Wat is één concreet voornemen dat je vanaf nu wilt toepassen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Actie voor vandaag:

Check je mail voor een persoonlijke kortingslink
als deelnemer aan deze 5-daagse.





En nu?

MOGELIJKE VERVOLGSTAPPEN

- Herhaal één of meerdere dagen die je goed deden
- Word lid van Mind Your Body TV – voor toegang tot live lessen, verdieping en
- Word lid van de Yoga Community van Mind Your Body
- Boek een 1-op-1 sessie als je persoonlijke begeleiding wilt
- Volg het Back in Action Jaarprogramma voor blijvend resultaat

Dankjewel dat je deze reis met mij bent aangegaan.

Blijf voelen. Blijf bewegen. Blijf luisteren.

Tot ziens!

Rita Vaessen

MIND YOUR BODY

rita@yogaschool-mindyourbody.nl

yogaschool-mindyourbody.nl