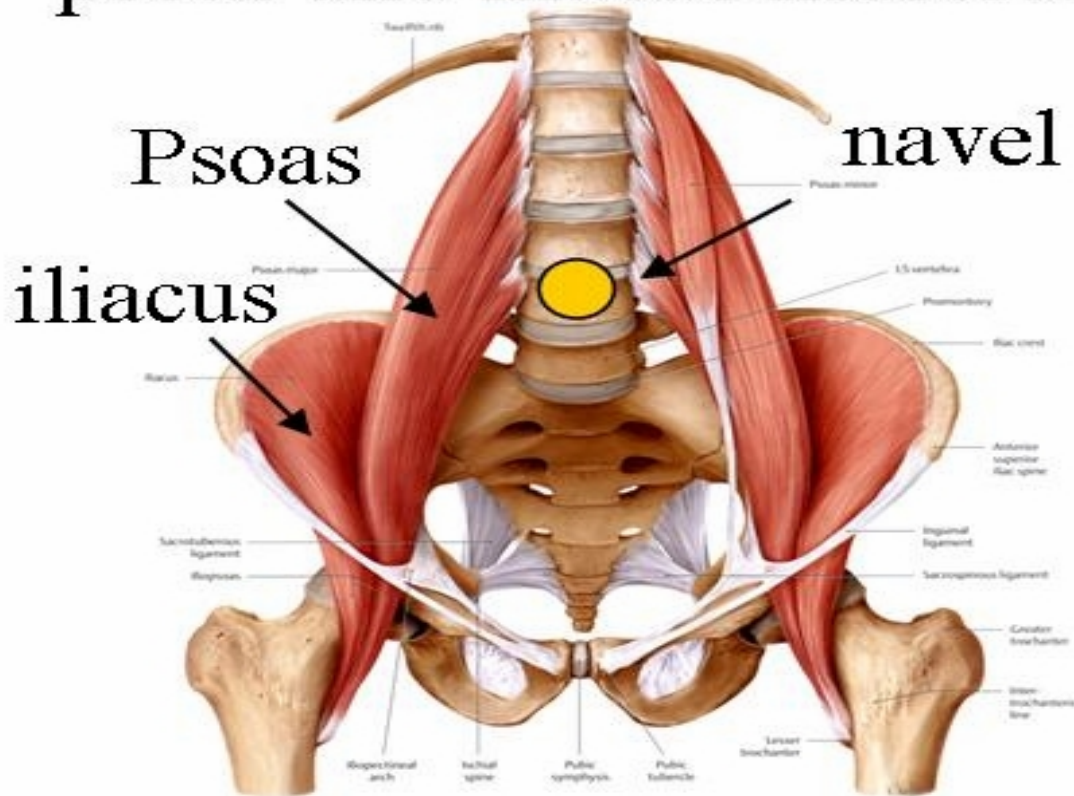


Hip flexors include the psoas and iliacus muscles



DCMR staat voor **Deep Core Muscle Release**.

Het is een zelfhulpmethode die je helpt spanning uit het lichaam ontladen: dagelijkse stress of dieper gelegen chronische spanning.

Stress wordt vaak beschouwd als slecht maar soms is de spanning nodig om te kunnen presteren of zelfs overleven, de 'fight, flight or freeze' reactie

We verkrampen, zetten ons schrap, maken ons klein om de organen te beschermen, dat is een intuïtieve beweging.

Cortisol en adrenalinewaarden schieten omhoog, de spijsvertering gaat op een lager pitje en we voelen ons altijd

gespannen en alert. Het zenuwstelsel staat continu in de alarmfase...

Fysieke hoofdrolspeler in deze beweging is de PSOAS. Een grote spiergroep, boven afgebeeld. Deze spier, ook wel 'spier van de ziel' genoemd, verkrampst en slaat chronische spanning op. De PSOAS reageert op een emotie en hangt sterk samen met stress. DCMR richt zich op de fysieke oorzaak van de spanning en zoekt die in de PSOAS. DCMR is uitstekend te combineren met praattherapie, zodat het lichaam wordt betrokken in het loslaten van oude pijn.

Met een 7-tal oefeningen activeren we het lichaamseigen ontladingsmechanisme.

Een ontladingsstelsel wat we van nature bezitten.

Je leert niets nieuws je krijgt opnieuw toegang tot iets dat al aanwezig is.

Daarom werkt dit systeem bij iedereen.

Weer in veiligheid zou het ontladingsmechanisme gebruikt kunnen worden om terug te keren naar de kalmte. De PSOAS is niet te bereiken via praten, het denkvermogen of sporten. Wanneer deze spiergroep zich continu samentrekt bij emoties van angst en stress, wordt hij korter met allerlei pijnlijke gevolgen van dien. Stress gerelateerde klachten zoals: rugpijn, knie, heup, schouderpijn, hoofdpijn, slapeloosheid, knarsen en spijsverterings problemen worden veroorzaakt door een overprikkelde PSOAS.

Dieren als vogels die hun vleugels uitslaan of paarden en honden die langs hun flanken trillen, ontladen van nature.

Ook kleine kinderen vinden toegang tot dat proces, die staan nog “te trillen op hun beentjes van woede” of “beven van schrik”. Opvallend is dat iedereen hetzelfde reageert op dreiging maar dat sommigen anders omgaan met de verwerking ervan.

Helaas vinden we het raar staan om zo te bewegen en onderdrukken we (en vergeten) dit ontladingsmechanisme. Daarmee slaan we een belangrijk verwerkingsproces over en dealen we massaal met tal van stress gerelateerde klachten. Een massage, een yoga lesje of een glas wijn verminderen de druk even maar bereiken niet de dieper gelegen opgeslagen spanning. Ze doen niet veel aan de oorzaak, ze werken met het gevolg. Je voelt dat er niets verandert, worstelen met gevoelens van wanhoop en machteloosheid zorgen opnieuw voor het verkrampen van de PSOAS. Een vicieuze cirkel van pijn, angst en spanning ontstaat.

Wat gaan we doen?

We doen 7 oefeningen. Ik doe elke oefening voor, daarna doen we hem samen en ik praat je erdoorheen.

Het doel van de oefeningen is eerst de spieren prikkelen en daarna de stress ontladen.

Het zou goed kunnen dat je de eerste keer niets merkt, niets voelt, dat betekent niet dat er ook niets gebeurt. Het ontladingsnetwerk wordt opnieuw geactiveerd om de spanning te kunnen afvoeren. Uiteindelijk werkt DCMR bij iedereen. Jong en oud kunnen de oefeningen uitvoeren.

Het is een lichaamsgerichte methode waarbij we fysiek werken, we praten niet over de achtergelegen issues. Het is dus geen praattherapie. Het is mogelijk dat met de ontlading

van chronische stress ook emoties opborrelen. Die zijn samen opgeslagen en komen ook vaak samen vrij.

Na de oefeningen is er een integratie moment waarbij je met een dekentje even kunt navoelen en je het lichaam de kans geeft om de ontlading te verwerken.

Het is belangrijk om niet veel te plannen na een DCMR sessie. Geef je systeem even wat rust.

Na afloop krijg je een overzicht mee van de oefeningen zodat je ze uiteindelijk zelf ook thuis kunt doen!