

beauty &

Bewust bewegen

Ons brein her-opvoeden

Ons leven van alle dag, de drukte en de veelheid, fysieke verwondingen, mentale en emotionele verstrikkingen kunnen leiden tot stress, niet functionele bewegingen, compensaties en zelfs pijn. Vaak zijn we ons niet zo bewust van de oorzaken hiervan en daarom kunnen we vaak ook niets veranderen om ons persoonlijk welzijn te verbeteren.



De oplossing kan voor de hand liggen. Soms helpt het om de aandacht nieuwsgierig en geïnteresseerd op jezelf te richten. Op die manier leer je jezelf beter kennen, voel je eigen lichaam en haar bewegingen beter en ben je volledig aanwezig bij jezelf. Als gevolg hiervan kun je spanning loslaten, inefficiënte bewegingspatronen veranderen, onnodige inspanningen elimineren en pijn verlichten. Zo wordt het leven gemakkelijker!

Wat is bewust bewegen

De techniek die ik aanbied heet Cortical Field Re-Education®. Ze is in de USA ontwikkeld door Feldenkrais-student Harriet Goslins (voor informatie www.crfhealing.com). In zogenaamde vloerlessen (lessen op een mat op de vloer) leer je je bewust te worden van zeer langzame bewegingen. Overwegend liggend, zodat het lichaam zo min mogelijk wordt beïnvloed door de zwaartekracht. In de zogenaamde tafelllessen wordt je vooral door mij op de massagetafel behandeld en bewogen.

Hier leer je met mijn hulp je eigen bewegingspatronen te ontdekken en te verbeteren. Beide ervaringen, zowel de lessen op de grond als op de massagetafel, vergroten de zelfwaarneming, het zelfbewustzijn, de bewegingsvrijheid en de kwaliteit ervan. Of het nu gaat om dagelijkse activiteiten zoals opstaan, douchen, aankleden, huishouden, wandelen, fietsen, autorijden, etc. of om bewegingen die

we doen in bijvoorbeeld tai-chi, yoga of in de sport. Je gaat moeitelozer bewegen en voelt je licht.

Jezelf resetten

Om langdurig flexibel en vrij in het lichaam te blijven bewegen, is het een goed idee om van tijd tot tijd op de "Reset-knop" te drukken. Zodat compensatiemechanismen de kans niet krijgen om ons lichaam te beschadigen. Maar om deze compensaties bij het bewegen te verwijderen. Zodat er nieuwe mogelijkheden ontstaan om je te openen. Dit gebeurt door de aanleg van nieuwe verbindingen van neurale paden in de hersenen. Dat wil zeggen: ons brein leert! Cortical re-education. De techniek is gebaseerd op de Feldenkrais-methode, maar is niet identiek.

Ervaring Jan na een tafelsessie:

"Mijn ervaring met de tafelsessies in CFR was geweldig. De eerste keer was het een puur fysieke en eerder ontspannende sensatie en ik was verbaasd over het effect van deze zachte bewegingen op mijn lichaam. Mijn tweede sessie was vooral emotioneel. Ik kwam binnen voor een gespannen nek, maar vertrok met iets dat uit mijn ziel trok."

Voor meer informatie en aanmelding:

Janneke Venema, Praktijk voor Lichaamstherapie en Systemisch werk;
Tel.: 055 - 355 68 39
www.rebalancing-apeldoorn.nl