

Presentatie praktijk E-movere en Academie Moderne MassageTherapie

We zijn mensen van de “multi-tasking” tijd...

- We denken en we doen veel
- Er wordt veel van ons gevraagd
- Bijna alles en iedereen staat onder druk

- Prestatie druk
- Werkdruk
- Relatiedruk
- Vrijetijdsdruk
- Financiële druk
- De “ik heb eigenlijk geen tijd” druk
- De social media druk

Zo gaat het soms best een tijdje goed, maar...:

- Wat, als het niet goed (meer)gaat?
- Dan komt ons lichaam ook onder druk
- En ontstaat er dus lichaams-druk
- Je voelt van alles:
- Druk op de borst
- Drukkend gevoel op de maag
- Drukkende pijn in de rug, nek, hoofd...
- Moe
- Uiteindelijk: meer pijntjes, sneller ziek, blessures en makkelijker ongelukjes

Lichaams-druk

- Leidt ook tot geestelijke druk
- En andersom: geestelijke druk, teveel moeten, willen, verantwoordelijk zijn en teveel ballen in de lucht houden, leidt ook tot lichaams-druk.
- Lichaam en geest zijn verbonden en volgen elkaar
- Denk maar eens aan lopen: er is een groot verschil met ergens naar toe lopen, waar je graag heen wil en ergens naar toe lopen waar je liever niet heen wil.....
- Het lichamelijke lopen is het zelfde, maar de spanning in je lichaam totaal anders....

Zonder bewustzijn doen we alles op de automatische piloot...

- Is je lichaam een automaat? Met andere woorden: Is je lichaam een zelfsturend instrument?
- Ja, je lichaam bestuurd zichzelf
- Nee, het is geen instrument, het is een intentioneel, samenwerkend geheel van op elkaar afgestemde zenuwen, spieren en gewrichten, die economische en doeltreffende bewegingen kan maken.

Uitschakelen automatische piloot

- Doe je door je lichaamsbewustzijn meer in te schakelen:
- Meer contact met wat er in je lichaam gebeurt
- Meer balans
- Beter je grenzen kennen
- Je belastbaarheid niet te vaak overschrijden
- Betekent minder kwetsbaar zijn

Lichaams-bewuster betekent ook:

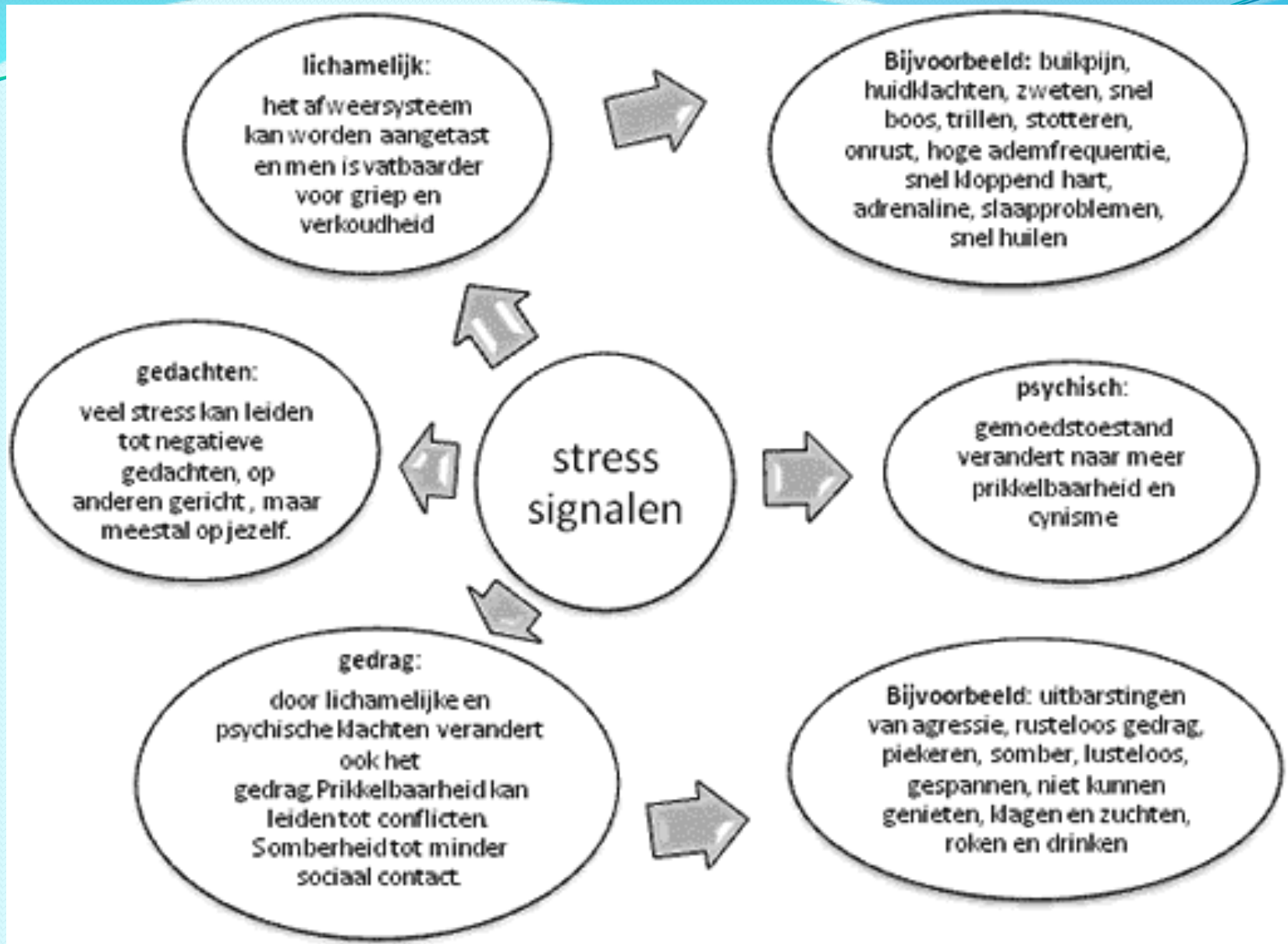
- Sneller voelen welke signalen je lichaam afgeeft,
 - Die:
 - Aangeven, dat de druk te hoog wordt.....
-
- Moeilijk? Begin maar eens met letten op je ademhaling...

Stress-signalen:

- Meer spierpijn
- Hoofdpijn
- Druk op de borst
- Sneller en onregelmatig ademen
- Hartkloppingen
- Meer piekeren
- Slecht slapen
- Geïrriteerd reageren en concentratie problemen
- Moe



e-movere stressmanagement en ontspanning



Wat kun je hier nu aan doen?

Om te beginnen:

Voorkomen is beter dan genezen....:

Je lichaamsbewustzijn inzetten (“ze” zeggen ook wel eens: “goed naar je gevoel luisteren”; “pas op jezelf!”)

Naar verschillende medici gaan:

Huisarts: zegt: doe maar rustig aan, neem een pijnstiller en of een slaapmiddel, nog erger: een kalmerend middel...

Psycholoog: “vergroot je assertiviteit” leren nee- zeggen, gooi je vroegere ballast weg....

Of: naar een masseur, ga aan yoga doen, naar een: fysiotherapeut of haptonoom of leer mindfulness

Verskil fysiotherapie en haptonomie:

- Fysiotherapie:
 - Bestrijden symptomen
 - Lokale aanpak (behandelen van de klacht)
 - Verbeteren lichamelijke belastbaarheid
- Haptonomie:
 - Symptomen zien als gevolg
 - Totale aanpak (behandelen van de mens)
 - Verbeteren lichamelijke en geestelijke belastbaarheid

Mindfulness:

- Verbeteren lichamelijke en geestelijke belastbaarheid door:
- Meer in het hier en nu te zijn, en dus:
- Minder piekeren
- Meer bewust omgaan met hetgeen zich aan je voordoet
- Je lichaam meer in balans houden
- Meer acceptatie



hmm...
dit had ik nu net even nodig

www.vandierik.nl

E-movere: in beweging komen vanuit je gevoel (to move en emotie)

- Bij e-movere leer je dus door het inzicht in je lichaam te vergroten:
- Meer te ontspannen
- Makkelijker met stress om te gaan
- Door middel van: lichaams-bewust zijn

Academie Moderne MassageTherapie:

- Zelf leren je eigen therapeut te worden, door:
- Cursussen lichaamsbewustzijn en ontspanning
- Massage leren als instrument om anderen beter in hun vel te krijgen, zowel in privesfeer als (semi)professioneel (vanuit de basis sportmassage)