



inhoudsopgave:

Introductie

Vraag

Nieuws: Trager Approach

Aanbieding: gratis sessie

Inhoudelijk: Zwaartekracht

Verder

Nieuwjaarswens

Introductie

Je ontvangt de eerste informatiebrief van Massagetherapie Wilko Jongman. Ik hou je hiermee graag op de hoogte van ontwikkelingen rondom de praktijk, wetenswaardigheden, behandelwijzen en massagetherapie in zijn algemeenheid.

Je ontvangt deze mail omdat we elkaar in het kader van mijn praktijk hebben ontmoet of omdat je via de website hebt aangegeven graag op de hoogte te willen blijven. Als je geen prijs stelt op deze vorm van communicatie dan nodig ik je uit om je via de link onderaan deze mail af te melden.

Mocht je juist wel op de hoogte gehouden willen worden, dan nodig ik je uit om deze nieuwsbrief te delen met bekenden en/of geïnteresseerden en die te attenderen op de mogelijkheid om zich via de website te abonneren.

➤ Op de hoogte blijven?

Voornaam

Email:

Je email is verplicht.

Meld je aan

Vraag

Op zoek naar nieuwe huisvesting

Ik moet verhuizen. Het pand waarin ik nu gevestigd ben wordt door de eigenaar (gemeente Zwolle) verkocht aan een woningbouwvereniging en omgebouwd tot 28 sociale huurwoningen.

Uiterlijk 1 juni moet ik het pand verlaten hebben.

Mocht je zicht hebben op een geschikte ruimte dan zou ik het zeer op prijs stellen als je me daarvan op de hoogte stelt. Wat is geschikt? Mijn wensenlijstje is:

- Zeer rustig
- oppervlakte ongeveer 40 m2
- Heel goed warm te krijgen (werktemperatuur 22 à 23 graden)
- Water en afvoer in de ruimte aanwezig of eenvoudig aan te leggen
- Mogelijkheid om (tijdelijk) in de directe omgeving te parkeren voor mensen die slecht ter been zijn.
- Kosten minder dan €600 (inclusief servicekosten)
- Als ik kan kiezen dan wordt het geen modern kantoorpand.

Ook als je iets weet dat niet helemaal binnen dit wensenlijstje past hou ik me van harte aanbevolen!

Nieuws

Trager Approach



Ik ben met een aanvullende opleiding begonnen om het werk dat ik doe nog effectiever te maken. Het is een prettige en effectieve vorm van bewegingseducatie die gericht is op ontspanning en grotere beweeglijkheid. Trager gaat uit van de eenheid van lichaam en geest. Door de zachte, ritmische bewegingen en aandachtige aanraking leer je dieper te ontspannen en vrijer te bewegen. Deze aanpak is ontwikkeld door de Amerikaanse arts Milton Trager. Trager-sessies zijn geschikt voor iedereen, met of zonder klachten of beperkingen. Zie voor meer informatie de website van [Trager Nederland](#).

Je kent het werk in mijn praktijk wellicht van een andere hoofdbehandelvorm: structurele integratie, dat erop is gericht om de steun in je lijf te optimaliseren waardoor je makkelijker kunt bewegen, minder pijn hebt en je houding verbetert. Ik merk dat veel mensen binnenkomen met een beperkt besef van hoeveel spanning ze in hun lichaam vasthouden. De Trager Approach kan helpen om die initiële spanning te verzachten zodat het houdingwerk sneller en dieper werkt. Maar het leren ontspannen kan ook een doel op zich zijn.



Aanbieding

In het kader van mijn leertraject Trager Approach bied ik 10 **gratis sessies van een uur** aan. Als je van zo'n sessie gebruik wilt maken, wil je dat dan via de [contactpagina van mijn website](#) kenbaar maken? Zet in de omschrijving dat je een tragersessie van een uur wilt ontvangen en ik neem contact met je op.

Inhoud

Zwaartekracht, wat doet het met je?

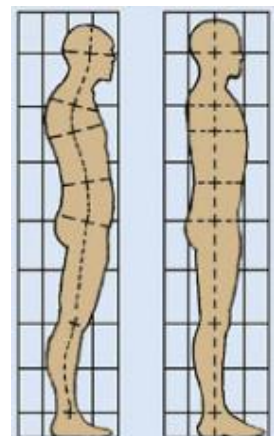
Als je al eens in de praktijk bent geweest dan heb je ongetwijfeld gemerkt dat ik het vaak heb over het fenomeen 'zwaartekracht' en over het voelen van gewicht. Ik wil graag in deze vorm proberen uit te leggen waarom dat zo belangrijk is.



Alles op onze planeet is onderhevig aan zwaartekracht. Het is een alom aanwezige, alles bepalende en uiterst betrouwbare kracht waar we altijd mee te maken hebben. Het bepaalt in zekere zin alles wat we doen. Zoals ik het in de praktijk vaak zeg: "Alles wat niet ondersteund wordt valt in een rechte lijn naar de aarde". Dat geldt dus ook voor ons lichaam. Ik merk dat veel mensen zich daar niet van bewust zijn. En dat is ook heel begrijpelijk. Zwaartekracht is er altijd. Je kunt je er niet aan onttrekken. Geen wonder dat je daar niet bij stil staat.

Wanneer je verder gezond bent en toch pijn of een bewegingsbeperking ervaart is de kans groot dat er sprake is van een compensatiepatroon in je lichaam. Daarmee houdt je lijf zich overeind. Zonder die compensatie zou je omvallen of instorten. Een compensatiepatroon is daarmee altijd verzet tegen de zwaartekracht. Het goede nieuws is dat je dat heel lang kunt volhouden. Het slechte nieuws is dat je het vroeg of laat altijd verliest.

Stel je maar eens voor dat je lichaam een stapeling is van onderdelen. Zolang al die onderdelen boven elkaar staan en ieder onderdeel gedragen wordt door het onderliggende onderdeel, is er niets aan de hand. Maar als één of meer van die onderdelen niet of onvoldoende gesteund worden, dan zullen ze vallen. Dat is in een menselijk lichaam uitermate onpraktisch en je lichaam zal dan ook alles doen om dat niet te laten gebeuren. Jij hebt daar niets over te zeggen, wat je er ook van vindt. Dat regelt je lichaam zelf. Je kunt dat niet sturen met je bewustzijn. Kijk maar eens naar het plaatje hiernaast hoe dat er uit zou kunnen zien.



Wanneer er sprake is van een compensatiepatroon zien we vaak een bepaalde houding ontstaat, afhankelijk van waar in jouw lijf de steun onvoldoende is georganiseerd. Het plaatje hierboven laat één van de typische houdingen zien die kunnen ontstaan. Dat gaat nooit in één keer maar ontwikkelt zich vaak in de loop van jaren en herstelt zich bijna nooit vanzelf. Je kunt je wellicht voorstellen dat zo'n houding op den duur problemen gaat opleveren in de vorm van pijn of bewegingsbeperkingen.

Binnen de structurele integratie richten we ons dan ook niet op het bestrijden van die (vaak lokale) pijn. Dat geeft wellicht tijdelijk verlichting maar lost nauwelijks iets op. We richten ons daarentegen op het beter organiseren van de steun in je hele lichaam, waardoor het compensatiepatroon niet langer nodig is en de pijn vanzelf minder wordt of zelfs verdwijnt. We bieden het lichaam een alternatief voor compensatiepatroon dat in de loop van de jaren is ontstaan. In dat alternatief is de zwaartekracht juist een helpende kracht omdat het je stevig op de grond zet. Het stelt je in staat om de zwaartekracht in je voordeel te gebruiken in plaats van je ertegen te moeten verzetten. Het helpt je om makkelijker te bewegen en minder energie te gebruiken om overeind te blijven. Uiteraard spelen er vaak nog meer factoren een rol maar in de meeste gevallen is het minder ingewikkeld dan je wellicht denkt.

Verder

Als je ideeën hebt voor een onderwerp om in een volgende informatiebrief op te nemen, laat het me dan weten. Ik zal er, vanuit het gezichtspunt van massagetherapie/structurele integratie graag iets over zeggen. Je kunt altijd gebruik maken van de contactpagina op de website. Die vind je [hier](#). Maar je kunt me ook gewoon mailen of bellen.

**Tot slot:
Ik wens je een heel fijn 2017**



Hartelijke groet, Wilko



Copyright © 2017 Massagetherapie Wilko Jongman, Alle rechten voorbehouden.

Praktijk informatie:
Hobbemastraat 6
8021 EN Zwolle
www.wilkojongman.nl
info@wilkojongman.nl
06-43929484

Je kunt je [instellingen wijzigen](#) of je [afmelden van deze nieuwsbrief](#)