

Massagetherapie Wilko Jongman

Voor meer kwaliteit van leven



inhoudsopgave:

Introductie: Werkwijze in vogelvlucht

Nieuwe locatie

Aanbieding

Nieuw aanbod

Inhoudelijk: Een goede houding, wat is dat nou precies?

Verder

Introductie

Je ontvangt de tweede 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.

Structurele integratie en Trager Approach

Graag gebruik ik deze eerst regels voor het nog eens toelichten van de behandelvorm die je kunt verwachten. Ik merk dat de naam 'massagetherapie' soms wordt verward met 'massage' zoals je die in een wellnessomgeving kunt krijgen. Dat moet je in deze praktijk direct vergeten. Massagetherapie zoals ik die geef is gericht op het blijvend veranderen van de manier waarop je lichaam zich gedraagt, zodat je minder pijn hebt, makkelijker beweegt en een goede houding krijgt. Wanneer je gezond bent maar je hebt last met bewegen of je hebt pijn, dan is er naar alle waarschijnlijkheid sprake van een compensatiepatroon. Een compensatiepatroon is een aanpassing van je lichaam (door je brein dus) met als doel om je overeind te houden. Dat is nodig wanneer je zonder die aanpassing om zou vallen. Die aanpassing ontstaat bijna altijd zonder dat je dat door hebt. Je lichaam regelt dat zelf, doet wat nodig is om je op de been te houden, ook als dat pijn of een bewegingsbeperking oplevert. Omdat die aanpassingen onbewust plaats vinden denk je vaak dat je wel ontspannen bent, terwijl dat helemaal niet het geval hoeft

te zijn.

Ik merk vaak dat mensen schrikken als ze voelen wat hun lichaam allemaal aan het doen is zonder dat ze zich daar bewust van zijn. Een compensatiepatroon betekent ook altijd een verhoging van spanning in bepaalde spiergroepen. Vaak is dat de rug, schouders of de nek, of een combinatie daarvan.

Behandeling is gericht op het mogelijk maken van een ander bewegingspatroon door myofasciale release. Dat is een mooi woord voor het losmaken (release) van de combinatie van spieren (myo) en bindweefsel (fascia). Dat vrij maken van spieren en bindweefsel gaat altijd samen met het aanleren van een ander bewegingspatroon, met een ander mooi woord heet dat 'bewegingseducatie'. Deze twee componenten vormen de kern van wat heet 'structurele integratie' en zorgen ervoor dat je met minimale inspanning kunt doen wat je altijd deed maar dan zonder beperkingen.

Daarnaast pas ik bijna altijd elementen toe van de Trager Approach omdat het een prachtige en lichte manier is om je lichaam te leren hoe je met minder (in)spanning toe kunt. Om te leren hoe alles wat je bewust en onbewust doet, minder kan, zachter kan, lichter kan, makkelijker kan. En dat je veel meer bewegingsmogelijkheden hebt dan je wellicht dacht.

Deze combinatie zorgt er bijna altijd voor dat je je lichaam op een betere, makkelijkere manier leert te gebruiken. Voor altijd.

Nieuwe locatie!

Massagetherapie Wilko Jongman gaat verhuizen!

Zoals in de vorige informatiebrief aangegeven ben ik behoorlijk lang op zoek geweest naar een nieuwe, passende locatie waar rust is en waar we optimaal kunnen werken aan jouw vraag. Mijn huidige locatie voldoet aan bijna alle wensen voor zo'n omgeving. Maar de verhuurder heeft andere plannen met het pand. In de loop van 2017 wordt gestart van het realiseren van sociale huurwoningen in het pand van de voormalige Hobbemaschool.

Vanaf dinsdag 4 september kun je terecht in mijn nieuwe praktijkruimte aan de Campherbeeklaan 82a in Berkum, het tuindorp van Zwolle. Na de zomer zal ik aandacht besteden aan de opening van deze ruimte. Tegen die tijd ontvang je via deze

nieuwsbrief en via [social media](#) een uitnodiging.



Aanbieding



Zoals in de vorige informatiebrief beschreven ben met een aanvullende opleiding begonnen om het verbeteren van je houding, de vergroting van je bewegingsmogelijkheden en het verminderen van pijn nog effectiever te maken. Trager Approach is een prettige, milde 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](#).

Onlangs heb ik de opleiding Trager level 2 afgerond.

Ik stel 10 gratis sessies van een uur beschikbaar.

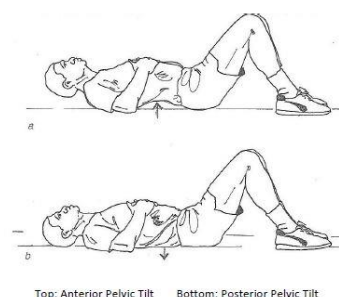
Daarin kun je ervaren wat het werken met de Trager Approach voor je kan betekenen.

En het levert mij waardevolle ervaring en feedback van jou op. Als je hiervan gebruik wilt maken, meld je dan aan via het [contactformulier](#) op de website of stuur me een [mail](#).

Nieuw aanbod

Workshop 'Onderhoud'

Dit is de werktitel van een workshop die ik na de zomer ga starten en die als doel heeft om jezelf in staat te blijven stellen om makkelijker te bewegen en minder pijn te hebben. Het idee is ontstaan omdat ik zie dat de meeste mensen de oefeningen die bij het structurele werk horen stoppen zodra de behandelingen gestopt zijn. In de workshop besteden we aandacht aan makkelijk bewegen, goede oefeningen voor je houding



en je beweeglijkheid en nog beter leren omgaan met de zwaartekracht opdat je leven van alledag in fysieke zin steeds makkelijker gaat worden.

Hoe dat er allemaal uit gaat zien weet ik nog niet precies maar ik denk erover om een vaste avond in de week te prikken waarop je tegen een geringe vergoeding welkom bent om mee te doen.

Deze workshops zijn bijzonder geschikt voor mensen die mij bij in behandeling zijn geweest maar ook zeker aan te raden voor mensen die dat niet zijn geweest. Je doet jezelf er hoe dan ook een plezier mee. Per keer zal de workshop 1 à 2 uur duren.

Als je hier interesse in hebt kun je dat alvast via de [mail](#) kenbaar maken. Meer informatie volgt.

Workshop 'Houding en beweging'

Samen met Fysiotherapeut Hiske Dusink van Fysio Hattem&Meer, heb ik een eerste workshop ontwikkeld met als onderwerp houding en beweging. Hiske is een expert op het gebied van het bewegingsapparaat en de belemmeringen die daar kunnen ontstaan maar ook is zij manueel therapeut en specifiek getraind in hoe houding en beweging zo makkelijk mogelijk te maken. Door onze kennis, ervaring en verschillende invalshoeken te combineren is een uiterst krachtige workshop ontstaan die voor iedereen interessant, leerzaam en een goede ervaring is, of je nu wel of geen klachten hebt. De duur van de

workshop zal ongeveer 4 uur zijn.

Als je hier interesse in hebt kun je dat alvast via de [mail](#) kenbaar maken. Meer informatie volgt.

Inhoud

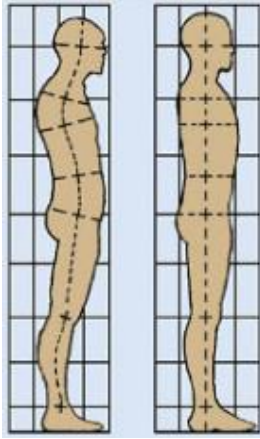
Een goede houding, wat is dat nou precies?

De laatste tijd zie ik steeds vaker advertentieteksten langskomen waarbij geclaimed wordt dat het product of dienst helpt bij een goede houding. Dat gaat van onduidelijke therapieën, via operaties naar corrigerende kleding. Maar wat is dan een 'goede houding'. Daar kun je uiteraard over van mening verschillen. Graag neem ik hier de gelegenheid om dit thema vanuit de visie van de structurele integratie te belichten.

Structurele Integratie is een totaalbenadering van de werking van je lichaam in het veld van de zwaartekracht. Het is niet alleen een manier om van je pijn af te komen. Het wil een blijvende verbetering aanbrengen in de manier waarop je lichaam zich gedraagt voor de rest van je leven. Dat klinkt wellicht pretentius maar meestal kan dat. Dat betekent dat er niet alleen gekeken wordt naar waar het pijn doet maar naar de bouw, structuur, spanningspatroon en mogelijkheden van je hele lichaam. Niet iedereen gaat de honderd meter binnen de 10 seconden lopen. De mogelijkheden van je lichaam bepalen voor een groot deel welke verbetering uiteindelijk haalbaar is.

Een definitie van een 'goede houding' vanuit het gezichtspunt van de structurele integratie is dan:

Die houding waarbij de verschillende delen van je lichaam zodanig zijn gepositioneerd ten opzichte van elkaar dat er een fysieke balans ontstaat die in lijn is met de zwaartekracht (loodrecht naar de grond).



Een goede houding is dus nooit een statisch iets. Het gaat er juist om dat een lichaam in beweging en bij verschillende belasting in staat is om de juiste en optimale balans te vinden en het effect van de zwaartekracht in zijn voordeel te gebruiken. Dus alleen recht kunnen staan is nog geen goede houding.

Als je kijkt naar het plaatje hiernaast zie je dat het linkse poppetje een wat slungelig voorkomen heeft. De getekende stippellijn door het midden van de figuur laat zien dat de verschillende onderdelen van dit figuur elkaar niet ondersteunen.

Er is kracht nodig om overeind te blijven. Dit noemen we een compensatiepatroon. Die compensatie kost kracht die in de meeste gevallen uiteindelijk pijn gaat veroorzaken. De weergave van deze linker figuur is slechts één van de vele mogelijkheden hoe slechte steun eruit kan zien.

In de rechter figuur is de stippellijn in het midden loodrecht. Alle onderdelen van het lichaam ondersteunen elkaar en de zwaartekracht, die altijd diezelfde loodlijn volgt, drukt de verschillende onderdelen juist stevig op elkaar en vervolgens op de grond. Daar is verder weinig kracht voor nodig. Deze denkbeeldige lijn waarlangs de steun in je lichaam idealiter is georganiseerd noemen we in de structurele integratie niet geheel toevallig 'de lijn'.

In het geval van het linker figuur is een gevecht met de zwaartekracht nodig om overeind te blijven. Rechts helpt de zwaartekracht juist om makkelijk en zonder veel gedoe overeind te blijven.

Waar het bij een goede houding uiteindelijk om gaat is dat je lichaam in iedere gegeven situatie optimaal gebruik weet te maken van de zwaartekracht. Je brein stuurt je lijf zodanig aan dat er nooit meer kracht gebruikt wordt dan nodig is om de optimaal mogelijke steun intact te laten. Een goede houding gaat daarom nooit alleen over een nek, schouder, arm, rug, bekken of been. Het gaat in de visie van structurele integratie altijd over de functioneel optimale samenwerking tussen alle delen van je hele lichaam in het veld van de zwaartekracht. Zie daarover ook mijn vorige blog: [zwaartekracht](#)

Verder

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

Als je denkt dat deze informatiebrief voor mensen uit je omgeving interessant kan zijn, schroom dan niet om 'm door te sturen. Alvast bedankt!

**Hartelijke groet,
Wilko**



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](#)

Copyright ©Massagetherapie Wilko Jongman, 2017, Alle rechten voorbehouden.