

Massagetherapie Wilko Jongman

Lichaamsgerichte- en bewegingstherapie



Inhoudsopgave:

Nieuw aanbod: workshops 'Onderhoud'

Nieuw aanbod: workshop 'Makkelijker bewegen'

Bijstelling prijs

Blog: ademhaling

Impressie nieuwe praktijkruimte

Singing aangebracht

Nieuw aanbod

Workshop 'Onderhoud'

Deze serie van voornamelijk 4 workshops is bedoeld voor mensen die in behandeling zijn (geweest) of die bekend zijn met Rolfing Structurele Integratie.

Alle principes, onderdelen en oefeningen die tijdens het behandeltraject aan bod zijn geweest worden op een gestructureerde manier opnieuw aangeboden. We zullen bezig gaan met het alle bekende principes en oefeningen. Denk aan het werken met zwaartekracht en het juiste gebruik van de benen. We bouwen geleidelijk op naar het juiste gebruik van het hele lichaam. Er zal aandacht worden besteed aan uitleg waar nodig, beleven en oefenen. En als je specifieke vragen hebt zijn die ongetwijfeld op de één of andere manier in te passen. Het doel van deze serie is om het effect van het behandeltraject te bestendigen.

Data:

8 januari 2018 van 19.00 - 21.00

22 januari 2018 van 19.00 - 21.00

5 februari 2018 van 19.00 - 21.00

19 februari 2018 van 19.00 - 21.00

Kosten: €20 per workshop, contant te voldoen

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8

Inbegrepen: koffie, thee, beschrijving van de oefeningen.

Inschrijven kan via de website. Klik op [deze link](#).

Workshop 'Makkelijker bewegen'

Ik kom zeer regelmatig in de praktijk tegen dat mensen geconfronteerd worden met hun eigen lichaam. Waar ze dachten dat ze wel behoorlijk los waren blijkt dat helemaal niet zo te zijn. Je kunt jezelf behoorlijk in de weg zitten zonder dat je dat weet. Vaak leidt dat tot bewegingsbeperkingen en/of tot klachten. Heel vaak niet nodig.

In deze serie van vooralsnog 4 workshops leer je om te voelen wat er eigenlijk in je



lichaam gebeurt. Bewustwording dus. En je leert hoe je op een veel lichtere en eenvoudiger manier de dingen kunt doen die je elke dag doet. Lopen, fietsen, aardappels schillen, boodschappen doen, sporten of iets anders uit de dagelijkse praktijk.

We zullen werken met de principes en consequenties van het leven in zwaartekracht. We zullen veel aandacht besteden aan waarnemen, ervaren, bewegen en oefenen. Ik zal de principes toelichten waarmee we werken. Die zijn gebaseerd op het gedachtegoed van Rolwing Structurele Integratie en de Trager Approach. Uiteraard is er alle ruimte voor het stellen van vragen en het leveren van input.

Deze korte serie workshops is geschikt voor iedereen die graag wil leren makkelijker en lichter te bewegen. Er is geen ervaring met enige vorm van lichaamswerk nodig.

Data:

15 januari 2018 van 19.00 - 21.00

29 januari 2018 van 19.00 - 21.00

12 februari 2018 van 19.00 - 21.00

26 februari 2018 van 19.00 - 21.00

Kosten: €20 per workshop, contant te voldoen

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8

Inbegrepen: koffie, thee, beschrijving van de oefeningen.

Inschrijven kan via de website. Klik op [deze link](#).

Bijstelling prijs

Naast alle leuke nieuws is er ook minder leuk nieuws. Met het betrekken van de nieuwe locatie in Berkum zijn de vaste kosten behoorlijk gestegen. Sinds de start van de praktijk 3 jaar geleden is de prijs gelijk gebleven. Om de gestegen vaste kosten enigszins te compenseren zal de prijs van een behandeling met ingang van 1 januari 2018 met €5 omhoog gaan.

Inhoud: Ademhaling

Graag deel ik iets over mijn kennis en vooral ervaring met het fenomeen ademhaling. Zoals je wellicht weet is de massagetherapie die ik toepas behoorlijk intens. Het doet een stevig beroep op je hele systeem (lichaam, geest, emoties, gevoel) met als doel om de onbewuste manier waarop je brein je lichaam aanstuurt geleidelijk te veranderen op een goede manier.

De ademhaling is daarbij een behulpzame graadmeter waar het gaat om fysieke spanning. Als je ademhaling op een natuurlijke en ontspannen manier werkt zal die voelbaar zijn in je buik. Niet dat je daar ademt uiteraard, dat doe je voornamelijk met je middenrifspier, maar het met iedere inademing verplaatsen van je ingewanden maakt dat je buik uitzet bij de inademing en bij de uitademing weer terugvalt.



Heb je er wel eens bij stilgestaan hoe essentieel je ademhaling eigenlijk is? Het is een bijzonder slim systeem dat z'n werk doet zonder dat je daar bij na hoeft te denken. Bovendien past het zich automatisch aan aan de omstandigheden. Als jij aan het sporten bent en dus meer lucht nodig hebt, versnelt en verdiept je

ademhaling zich vanzelf. Hoef je niets voor te doen. Briljant.

Maar je kunt je ademhaling wel beïnvloeden. Tijdelijk. Je kunt bijvoorbeeld je ademhaling een tijdje inhouden maar je kunt 'm niet stoppen. Het systeem is zo sterk dat het je wil overneemt als dat echt nodig is voor je voortbestaan.

Wellicht heb je ook wel eens stilgestaan bij het belang van je ademhaling op de volgende manier. Als je geboren wordt en je wordt door je moeder losgelaten in de wereld is het eerste wat je doet: ademen. Het laatste wat je doet voordat je deze wereld verlaat is je laatste adem uitblazen. Ademhaling, of gaswisseling, is misschien wel het meest essentiële proces in ons lichaam. Zonder ademhaling geen leven.

Inademen is inspanning. Uitademen is ontspanning.

Regelmatig kom ik in de praktijk tegen dat mensen geen idee hebben hoe ze ademen, dat ze het niet kunnen waarnemen. Terwijl je ademhaling toch een belangrijke graadmeter kan zijn van de mate van spanning die je hebt. Ik kom regelmatig tegen dat mensen geen idee hebben dat ze een buikademhaling kunnen hebben, laat staan hoe ze dat dan moeten doen. Met grote regelmaat ben ik dan ook met klanten bezig met bewustwording van de ademhaling. Met voelen wat er allemaal gebeurt tijdens de ademhaling.



Met leren voelen wat je lijf aan het doen is. Met creëren van de bewustwording dat je wellicht veel harder aan het werk bent de hele dag dan je denkt. En met het creëren van de bewustwording dat je veel minder controle over je lichaam hebt dan je wellicht dacht. Eigenlijk heb je er niets over te vertellen. Jouw lichaam reageert en handelt zelfstandig. Het past zich aan aan wat de omstandigheden vragen, wat jij daar ook van vindt. En ongeacht of die omstandigheden reëel of irreëel zijn.

Een hoge ademhaling betekent dat je je longen niet volledig gebruikt en dat je jezelf daarmee in feite beperkt. Een diepe ademhaling geeft rust. Niet alleen in je lijf maar ook in je hoofd. Niet voor niets zeggen we tegen elkaar om eerst eens diep adem te halen wanneer we een spannende situatie tegemoet moeten treden. Niet voor niets zijn allerlei rustgevende therapieën gebaseerd op ademhaling.

Ademhaling is een goede graadmeter voor je spanningspatroon. Er zijn uiteraard meer graadmeters maar ademhaling is zo verbonden met ons zijn en ons bestaan dat er zeker waarde aan gehecht moet worden. Uiteraard zegt het feit dat je een hoge ademhaling hebt niets over de oorzaak maar ga er maar vanuit dat er sprake is van spanning. Vertrouw op de signalen die je lichaam je geeft. En dat begint met het herkennen en erkennen ervan.

Impressie nieuwe praktijkruimte





Signing

Met het betrekken van de ruimte in Berkum heb ik, samen met mijn medehuuder Icare thuiszorg, besloten om duidelijk te maken dat we er zijn. Bijgaand een aantal foto's van hoe het is geworden. Vanaf nu is het haast onmogelijk geworden om de goede deur niet te kunnen vinden...



Zegt het voort

Wanneer je denkt dat iemand uit je familie-, vrienden- of zakelijke netwerk deze nieuwsbrief interessant zou kunnen vinden, stuur 'm dan vooral door.

Hartelijke groet,
Wilko



Copyright © 2017 Massagetherapie Wilko Jongman, Alle rechten voorbehouden.

Praktijk informatie:

Campherbeeklaan 82b

8024 BZ Zwolle

www.wilkojongman.nl

info@wilkojongman.nl

06-43929484

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je via de praktijk met Massagetherapie Wilko Jongman in aanraking bent gekomen of omdat je je via de website hebt aangemeld.

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

MailChimp