



---

## Inhoudsopgave

- Workshop 16 maart - terugblik
- Nieuwe workshops in het najaar
- Werken aan je klachten met Rolfing Structurele Integratie
- Compensatiepatronen - hoe werkt dat?
- Trauma
- Naamswijziging praktijk
- Zomervakantie

## Workshop 16 maart j.l. - terugblik

Hiske Dusink en ik kijken tevreden terug op de onze workshop van 16 maart jl. met als titel "Een leven lang makkelijk bewegen". We hebben de deelnemers meegenomen in bewegingspatronen en de effecten ervan op je lichaam. We hebben de werking van de voeten, het bekken en de wervelkolom en schouders toegelicht en met eenvoudige oefeningen voelbaar gemaakt. Geoefend en ontdekt op matjes, zittend en in beweging. En we hebben best lekker gelunched.



Al met al was het een leuke en toch ook intense dag die in het najaar een vervolg krijgt. Als je zelf ideeën hebt over wat je in een eventuele een volgende workshop aan de orde zou willen hebben, laat het weten! Je kunt hiervoor [mail](#) gebruiken, het [contactformulier](#) of het [feedbackformulier](#) op de website.

---

## Nieuwe workshops in het najaar

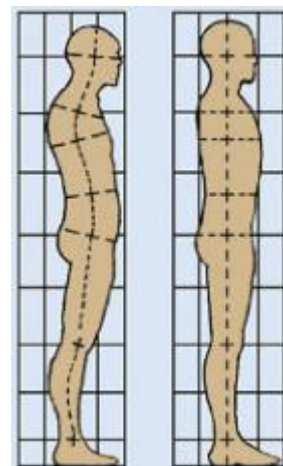
En zet het vast in je agenda want op **zaterdag 28 september** en op **zaterdag 12 oktober** organiseren we weer twee workshops. Over hetzelfde onderwerp "Een leven lang makkelijk bewegen" maar verdeeld over twee dagen omdat er veel te ervaren en te vertellen is en omdat je maar zoveel informatie per dag kunt absorberen. Wanneer je deel wilt nemen kun je dat vast kenbaar maken door een mail te sturen naar [info@wilkojongman.nl](mailto:info@wilkojongman.nl). Binnenkort komt er een aanmeldingsformulier op de website.

---

## Weken aan je klachten met Rolfing Structurele Integratie

Zoals je wellicht weet richt ik me in mijn praktijk voornamelijk op het verhelpen en voorkomen van pijn en bewegingsbeperkingen. Ik ben opgeleid om Structurele Integratie (Rolfing) toe te passen. Dat is een fysieke behandelwijze waarbij we het hele lichaam, van je voeten tot je hoofd, proberen zo optimaal mogelijk en vooral in samenhang te laten functioneren. Daarbij richten we ons minder op het fixen van klachten en meer op het optimaal laten functioneren van je lichaam als geheel. Het doel daarbij is je lichaam zo efficiënt mogelijk uit te lijnen, zodat er optimale steun is. Door het optimaliseren van de steun kan je lichaam veel makkelijker functioneren in het veld van de zwaartekracht en zullen klachten verminderen of verdwijnen.

Structurele Integratie maakt de combinatie spieren/bindweefsel losser en leert je een nieuw bewegingspatroon aan waardoor er meer vrijheid in je lichaam ontstaat en bewegen makkelijker wordt. Dat levert naast een makkelijker lichaam doorgaans ook een sterke verbetering van het algemeen welbevinden op. En omdat we het automatisme van je lichaam veranderen is de kans op terugval erg klein.



De aanpak van Structurele Integratie is samengevat in een min of meer 'standaard' recept, de 10-serie. Dat is een leidraad waarlangs de behandelaar de principes van het leven met zwaartekracht toepast op jouw lichaam. Want ieder lichaam vraagt toch weer een iets andere insteek om maximaal effect te creëren. In de komende tijd zal ik iets meer vertellen over hoe die behandelingen er dan uit zien en hoe het veranderen je houding in zijn werk gaat. Hieronder een korte beschrijving van

behandeling 1.

## **Behandeling 1: Vrij maken van de ademhaling.**

In de eerste behandeling van de 'standaard' serie is er aandacht voor het vrijmaken van de ademhaling. Dat is een randvoorwaarde om in de rest van het traject stabiliteit en balans in het hele systeem te ondersteunen. Het lichaam gaat geen verandering accepteren als de ademhaling niet vrij is. Als de ademhaling onvoldoende functioneel is (meestal te hoog) kan de zwaartekracht niet op een juiste manier door het lichaam werken en is het bijna ondoenlijk om de steun in het lichaam te optimaliseren.



Daarvoor maken we het bindweefsel rondom de ribben ruimer en manipuleren we de schoudergordel zodanig dat er minder compressie is. Eventueel besteden we ook aandacht aan het verruimen van het bindweefsel van de armen omdat dat

doorloopt in de schouders, borst en nek.

We beginnen met het in balans brengen van het bekken door te werken op de zijkant van bekken en benen. Waarschijnlijk maken we ook de weg naar grond verder vrij door te werken op hamstrings, ook ter voorbereiding van de sessie 2, waar we aandacht besteden aan voeten, onderbenen en knieën.

Op en naast de tafel doen we oefeningen om bovenlijf, bekken en benen beter gebalanceerd te laten functioneren.

---

## **Compensatiepatronen, hoe werkt dat?**

Wat zijn compensatiepatronen eigenlijk? En hoe herken je ze? En hoe erg zijn ze? Hoe kan het nou dat ik gezond ben en toch pijn heb?

Wij leven allemaal met zwaartekracht. Meestal ben je er niet zo mee bezig maar 24 uur per dag wordt je tegen de aarde aangedrukt. Dat is prettig want daardoor sta je lekker stevig op de grond. Die zwaartekracht duwt alles op onze aarde loodrecht naar het middelpunt van de aarde. De zwaartekracht bepaalt ook het gewicht van alles. Op de maan bijvoorbeeld, waar 7 keer minder zwaartekracht is dan bij ons op aarde, zijn de dingen veel lichter. Dan ga je hele grote sprongen maken. Leuk, maar minder praktisch.

Zolang alles in je lichaam is uitgelijnd in lijn met de zwaartekracht wordt je dus geholpen om stevig op de grond te staan en makkelijk te bewegen. Dan is er steun in je lichaam. Je hoofd wordt gesteund door de wervelkolom die er recht onder staat, je wervelkolom wordt gesteund door je bekken, je bekken wordt gesteund door je benen en die weer door je voeten. Dan ben je je waarschijnlijk helemaal niet bewust van de zwaartekracht en functioneer je makkelijk en vloeiend.

Het wordt lastiger wanneer die steun doorbroken wordt. Als niet alles meer mooi boven elkaar staat. Dan helpt de zwaartekracht je niet meer, maar moet je kracht leveren om het gebrek aan steun



te compenseren. Het goede nieuws is: dat ga je heel lang volhouden. het slechte nieuws is: je gaat het uiteindelijk verliezen.

Om de fysieke principes van leven in en met de zwaartekracht aanschouwelijk te maken heb ik een korte video op mijn youtube-kanaal geplaatst. klik op het plaatje om de video te bekijken.

---

## Trauma

Zoals je wellicht weet komt een deel van mijn klanten voor de behandeling van trauma. En dan bedoel ik niet trauma als een gebroken been door een ongeluk maar psychotrauma. Er is een wereld aan onderzoeken, boeken en meningen over wanneer er sprake is van trauma en hoe dat te behandelen. In ieder geval zijn de meesten het er

inmiddels wel over eens dat niet alleen praten maar ook een lichaamsgerichte therapie deel uit moet maken van de behandeling van trauma. Praten alleen is werken met cognitie, met bewustzijn. Aanraking werkt op een ander, dieper en onbewust niveau. Die twee aanpakken gecombineerd kunnen zeer effectief zijn.

Trauma is in wezen de reactie van je brein en je lichaam op een overweldigende ervaring. Dat kan één ervaring zijn maar ook meerdere ervaringen of zelf een veelvoud aan ervaringen gedurende langere tijd. het lichaam en de geest staan daarna scherp om een dergelijke situatie niet nog eens mee te hoeven maken en gaan in overlevingsstand. Het stress-systeem raakt hierdoor ernstig overbelast en dat kan gepaard gaan met een veelvoud aan lichamelijke en geestelijke klachten die maken dat je niet meer normaal kunt functioneren. Een veel gebruikte term in dit kader is PTSS, Post Traumatische Stress Stoornis.



Warchild heeft in dat kader een pakkende oneliner: "Je kunt een kind wel uit de oorlog halen, maar hoe haal je de oorlog uit een kind?". Het lichaam en de geest van dat kind blijft functioneren alsof het kind nog in een oorlogssituatie zit, ook al is dat niet meer het geval. In bijna alle gevallen van

trauma zie je dit verschijnsel. Het is heel goed mogelijk dat je dit helemaal niet herkent. Veel mensen weten niet eens dat ze getraumatiseerd zijn. ze voelen zich alleen angstig, opgejaagd, moe, schrikkerig, huilerig, wanhopig, schuldig of vol schaamte. Je kunt een trauma naar mijn mening niet 'oplossen'. Het is en blijft een persoonlijke en unieke ervaring die niet weg te poetsen is. We kunnen er wel samen voor zorgen dat de traumatische ervaringen niet meer je leven bepalen. Dat er integratie met het leven van alledag plaatsvindt, zodat je uiteindelijk uit de overlevingsstand komt en weer normaal kunt functioneren.

Uiteraard is dit een zeer beknopte beschrijving. Er is oneindig veel meer over traumatiek te vertellen en er zijn veel behandelmogelijkheden. Als je meer wilt weten over mijn lichaamsgerichte aanpak, voel je dan vrij om contact op te nemen.

---

## Naamswijziging praktijk

In toenemende mate merk ik dat mijn werk minder met massage te maken heeft. Het is echt lichamelijke therapie met als doel om een wezenlijke verandering aan te brengen aan hoe je lichaam zich gedraagt. Of dat nou gaat om pijn, houding, bewegingsbeperking, disfunctie door trauma of lichtere stress-gerelateerde aandoeningen.

Daarom gaat de praktijk na de zomer van naam veranderen en wordt het **Therapie Wilko Jongman**.

Met als ondertitel **lichaamsgerichte houdings-, bewegings- en traumatherapie**.

Als je bekend bent met mijn werkwijze ben ik benieuwd wat je hiervan vindt. Laat het me weten via mail, app, telefoon of anderszins.

---

## Zomervakantie

Het duurt nog even maar de praktijk is van 10 t/m 31 augustus gesloten ivm zomervakantie.



---

*Copyright © 2019 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

