

beauty &

Liefde voor je lichaam via het baby-brein

Heb je ooit goed gekeken hoe een baby zich beweegt? Hoe een baby de bewegingen langzaam maar zeker uitbreidt op een uiterst efficiënte wijze? Hoe het kleine lijfje zich omdraait? Hoe het hoofdje wordt opgetild? Hoe het eerste kruipen in zijn werk gaat?



An de hand van observaties en studies van hoe baby's hun bewegingen ontwikkelen is een methode ontwikkeld genaamd 'Cortical Field Re-education'. Kort gezegd je leert je brein weer te gaan bewegen op de manier zoals baby's dat doen. D.w.z. natuurlijk, zonder moeite of inspanning, ze gaan niet over hun grenzen heen en ze maken gebruik van hun ogen en de zwaartekracht. Ze gaan natuurlijk om met zwaartekracht en evenwicht.

Als een blok in slaap vallen

Wat bij baby's zo ontroerend om te zien is, hoe ze na een aantal uren spartelen, vreden, brabbelen en bewegen,

als een blok in slaap vallen zodra hun lijfje in de wieg ligt. Hun brein weet wanneer te bewegen en wanneer uit te rusten. Ze kunnen als de beste toegeven aan de zwaartekracht omdat hun hoofd er nog niet tussen zit en ze (meestal) nog geen stress kennen. Dit is precies het geheim van moeiteloos en efficiënt bewegen.

Hoe word je soepel en breng je het zenuwstelsel als volwassene tot rust?

Ga op een mat liggen en maak een enkele eenvoudige beweging zo langzaam als mogelijk en neem daarbij telkens een kleine pauze. Je kunt het geen oefening of sport noemen, want je

beweegt bijna niks. Daardoor voel je wél wat je doet. Je voelt waar het lichaam wordt ondersteund door de vloer en welke spieren je eigenlijk gebruikt. Hoe je de botten soms beter kunt gebruiken dan de spieren. Hoe het toegeven aan de zwaartekracht helpt om zo min mogelijk inspanning te leveren. Je ontdekt de neiging tot bekende bewegingspatronen, waardoor je meer moeite doet dan nodig is. Met een kleine hint kun je dezelfde beweging veel makkelijker maken. Ook maak je gebruik van ogen en kaken. Waardoor het gezicht mede ontspant. Maar het grote effect is een ontspannen zenuwstelsel, een soepele wervelkolom en een ongekende lichtheid en gratie bij het lopen.

Informatie:

Nieuwsgierig naar deze meest simpele bewegingslessen, die je enorm laten ontspannen op het gebied van zenuwstelsel, lichaam en geest?

Neem dan contact op met:

Janneke Venema
Praktijk voor Lichaams-
therapie en Systemisch werk.
rebalancing-apeldoorn.nl

Tel.: 055-355 68 39