

**Beweeg beter**

**Verminder spier- en gewrichtsklachten**

Manja Weijers

Beweeg beter

Kopierechten © 2019 door Manja Weijers

3<sup>de</sup> druk, 2019

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

**Omslag fotografie:** Baldwin Henderson

**Omslag ontwerp:** Oriëtta Batzakis

**Modellen:** Tomas Weijers, Kitty Wilting en Manja Weijers

**Editors:** Bastiaan Tops en Servaas Mes

**Druk- en printwerk:** Brave New Books

**ISBN:** 9789402187885

Meer informatie over het onderwerp van dit boek en de auteur is te vinden op: [www.manjaweiijers.nl](http://www.manjaweiijers.nl)

#### Disclaimer

De lezer wordt geadviseerd om volledige eigen verantwoordelijkheid te nemen over hun eigen grenzen en veiligheid. De informatie in dit boek is geenszins een vervanging van het medische advies gegeven door artsen en therapeuten, het is slechts een aanvulling. De auteur en uitgever dragen geen verantwoordelijkheid voor klachten en aandoeningen die opgelopen zijn tijdens het uitvoeren van de oefeningen en adviezen die gegeven worden in dit boek. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor fouten of uitsluitingen of voor de uitkomst van de toepassing van het materiaal hierin gepresenteerd.

# **Beweeg beter**

**Verminder spier- en gewrichtsklachten**

Manja Weijers



# Dankwoord

Er zijn een aantal mensen die ik wil bedanken voor het ontstaan van dit boek.

Allereerst Servaas Mes, Servaas heeft me op het pad van somatics gebracht en er ging een wereld voor me open. Door de cursus Mobilizing Awareness® somatic practitioner leerde ik op een andere manier mijn patiënten behandelen, veel zachter en met meer aandacht. Ook mijn yogalessen veranderden door de cursus, de oefeningen uit de daily cat stretch series gebruik ik regelmatig in mijn lessen. Daarnaast heeft Servaas me enorm geholpen met dit boek en heb ik er veel van geleerd!

Mijn ouders voor het kritisch kijken naar de grammatica, vooral mijn moeder. Die altijd mijn werk nakeek, ik ben hen zeer dankbaar! Ik heb veel van mijn ouders geleerd, vooral om mijn eigen leven te leven, te gaan voor wat ik wil en anderen niet te oordelen op hun keuzes. Mijn ouders hebben me geleerd om positief te zijn en te blijven in tijden dat het allemaal niet makkelijk gaat.

Mijn broertje, die model wilde zijn voor de oefeningen achterin het boek; Het was erg leuk om dit samen te doen! Op naar meer van dit soort projecten!

Oriëta Batzakis voor het maken van de voorkant en alle hulp met de software programma's, bewerking van de foto's en de opmaak. Dank je wel dat je altijd klaarstond voor al mijn vragen!

Marianne Wilting voor de tips voor het schrijven van de achterflap en dat je altijd klaar staat voor anderen. Je laat iedereen zich thuis voelen en dat is een bijzondere eigenschap.

En als laatste, maar zeker niet minste, Bas, mijn partner. Hij staat altijd open voor mijn ideeën, laat mij mijn gang gaan en steunt me waar nodig. Als ik te ver doordraaf met al mijn plannen en ideeën zorgt hij dat ik met beide voeten op de grond blijf. We vullen elkaar perfect aan. Ik ben heel blij dat ik jou in mijn leven heb!

Dank jullie wel!

# Voorwoord

Dit is een boek voor mensen die weer beter willen bewegen. Mensen die door pijn of stijfheid niet meer kunnen doen wat ze graag zouden willen. Als fysiotherapeut kom ik deze mensen dagelijks tegen en al snel leerde ik dat wat goed is voor de een, niet goed is voor de ander. Ik merkte dat veel standaard oefeningen eigenlijk weinig tot geen resultaat hebben. Dit komt omdat iedereen anders is en iets anders nodig heeft, andere behoeftes heeft. Het werd me al snel duidelijk dat het belangrijk is om met aandacht te werken. Als de cliënt snapt wat er aan de hand is en tevreden is met wat hij doet scheelt dat al enorm in het herstelproces. Maar die oefeningen, het bleef aan me knagen; Ik had immers geleerd dat ze zouden moeten werken, in theorie moest dat kloppen.

Een tijd terug kwam ik in aanraking met de term 'somatics' van Thomas Hanna. Hanna was een filosoof die zich veel bezighield met de stress reacties van het lichaam. Hij definieerde de term 'soma' als het ervaren van het lichaam van binnenuit en hij noemde zijn theorie 'somatics'. Ik deed een cursus gebaseerd op deze theorie; Mobilizing Awareness® somatic practitioner van Servaas Mes en er ging een wereld voor me open! Dit werkt, voor mij en heel veel anderen. Hoe komt dat? Als het brein erbij betrokken wordt, geef je meer aandacht aan het bewegen en aan het lichaam. Tijdens de behandeling ben je samen met de therapeut bezig met de klacht, maar uiteindelijk is het jouw brein dat aan het werk gezet wordt. Je geeft je pijn of klacht niet aan de therapeut om het op te lossen, maar je lost het zelf op. Je vermindert je stressrespons en gaat beter bewegen.

Ik ben mij gaan verdiepen in de achtergrond en zag dat er heel veel stromingen zijn die zich bezig houden met de connectie tussen het brein en bewegen. Een van de eerste was Elsa Gindler, een Duitse gymnastiek docente begin 1900. Gindler noemde het *Arbeit am Menschen* (werk aan de mens), waarbij zelfobservatie benadrukt werd met het besef van iemands houding in relatie tot een lichamelijke klacht. Een van Gindlers navolgingen was Moshe Feldenkrais.

Feldenkrais ontwikkelde een manier om op een natuurlijke manier te bewegen door het waarnemingsvermogen te verbeteren. Hierdoor worden aangeleerde en ingesleten houdingsproblemen verholpen en de pijn verlicht. Wie zich bewust wordt van haar manier van bewegen kan leren hoe het efficiënter, gemakkelijker en plezieriger kan. Thomas Hanna werkte samen met Feldenkrais en ontdekte dat spieren soms vergeten aan te spannen of juist te gespannen zijn. Het brein weet niet meer waar de spier zich bevindt en wat deze doet. Een van de methodes van Hanna om weer contact te krijgen met de spieren waren de oefeningen uit de Feldenkrais methode. Een groot verschil met Feldenkrais is dat Hanna de cliënt zelf de bewegingspatronen en oefeningen uit laat voeren i.p.v. door de therapeut passief met aandacht bewogen worden. Ook gebruikte Hanna de aangeboren gedrags- en bewegingsreacties van mensen, om hen klachtenvrij te laten functioneren.

Deze manier van behandelen stond mij erg aan en ik ging deze oefeningen steeds vaker gebruiken. Ik schreef keer op keer de oefeningen uit met tekeningen erbij, als huiswerk voor mijn cliënten. Ook ben ik ze gaan gebruiken in mijn yogalessen, met alleen maar positieve reacties. Men gaf aan dat er zoveel meer ruimte kwam in het lichaam en het bewegen zo gemakkelijk werd. Daarnaast was de houding ook verbeterd, mijn cursisten stonden veel meer rechtop zonder daar moeite voor te doen. Op dit moment geef ik lessen enkel met oefeningen zoals beschreven in deel 2 en de lessen zijn een groot succes. En zo is dit boek ontstaan.

# Inhoudsopgave

Dankwoord

Voorwoord

## Deel 1

1. Minder goed bewegen	11
2. Minder (chronische) pijn, beter bewegen	16
3. Beter voelen, Beter bewegen	25
4. Je brein laat je beter bewegen	29
5. Beter ademen, beter bewegen	33
6. Goede houding, beter bewegen?	37
7. Hoe beter bewegen?	40

## Deel 2

Oefeningen voor specifieke klachten	51
Ontspannen ruglig	52
De ruitenwisser	54
Recht en Diagonaal 'hol-bol' van je rug	56
De nietmachine	60
Draaien met de bovenrug	62
Het vaatdoekje	64
Buiten en binnen draaien van je been	66
Billen aanspannen	68
Superman	69

<b>Diepe heupbuiger</b>	<b>71</b>
<b>Rugspier, zijkant verlengen</b>	<b>73</b>
<b>Happy hips</b>	<b>76</b>
<b>Human X</b>	<b>78</b>
<b>Nog wat oefeningen voor je voeten</b>	<b>80</b>
<b>Meditatie</b>	<b>82</b>
<b>Bekkenbodem- en buikspieren (ook voor mannen)</b>	<b>83</b>
<b>Gebruikte literatuur</b>	<b>92</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>97</b>
<b>Notities</b>	<b>94</b>



# DEEL 1

