

MARIANNE VAN KAN

LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

NIEUWSBRIEF

JUNI 2014

REFLEX RESPONS, EEN BIJZONDERE VORM VAN LICHAAMSWERK



REFLEX RESPONS BIJ EEN MARATHONLO-

lichaam *reflexmatig* wat het moet doen om te voorkomen dat je valt. Je hoeft er niet over na te denken.

Reflex respons werkt met een zachte aanraking. Ik vraag je mij zachtjes tegen te houden, actief. De spier "herinnert zich" wat hij moet doen.

Dit werkt bij gezonde mensen en sporters, maar ook bij mensen met een beperking, zoals longfibrose, CARA, spasticiteit, MS, Parkinson, verlammingen.

Als je van mij een sessie krijgt, is het meestal de vraag waar je beter en meer kunt ontspannen. De meesten van jullie kennen op die manier de Trager® Approach. Toch is er nog een andere manier om die Trager Approach te gebruiken: spieren die niet zo actief zijn stimuleren. Dat doe ik met reflex respons.

Elke spier heeft een tegenhanger. Als de ene spier te veel doet, doet de tegenhanger meestal te weinig. Stimuleren van de tegenhangerspier (antagonist) maakt dat de gespannen spier nog beter kan ontspannen.

Deze manier van werken maakt gebruik van de reflexen in het lichaam: Als je je even verstart weet je

CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ mavankan@home.nl
- ◆ Www.mvklichaamsgerichtetherapie.

WORKSHOPDAG TRAGER® APPROACH
zaterdag 13 september in de Roos in Amsterdam onder leiding van Joan Muller en Marianne van Kan



GEDICHT

Jaren geleden maakte ik kennis met het werk van Marshall Rosenberg, geweldloze communicatie. Het heeft me in mijn werk en privé enorm geholpen om vanuit mijn gevoel te spreken. Zonder oordeel over mijzelf of de ander.

Onlangs kreeg ik een viertal DVD's toegestuurd van een workshopdag van Rosenberg. Ik heb er ademloos naar gekeken.

Hij start zijn dag met een lied, waarvan hier de tekst:

I never feel more given to than when you take from me
When you understand the joy I feel caring for you
And you know my giving isn't done to put you in my debt
But because I want to live the love I feel for you

To receive with grace maybe the greatest giving
There's no way that I can separate the two
When you give to me I give you my receiving
And when you take from me I feel so given to

Hier is de link naar de DVD op YouTube:
<http://youtu.be/M-129JLTjkQ>

GEZOCHT:

Website(ver)bouwer

Mijn website is nu 10 jaar oud en dringend aan vernieuwing toe.

Ken je of ben je een webbouwer met affiniteit met lichaamswerk?

Ik zou graag de helft van de kosten in sessies betalen.