



# MARIANNE VAN KAN

## LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

### NIEUWSBRIEF

MEI 2018

## Gespannen spieren bestaan niet

Dat is een boude uitspraak van dr. Milton Trager. En wat is dat gespannen gevoel in mijn schouder, mijn rug dan, als het niet een gespannen spier is?

Wat Dr. Trager met deze uitspraak wilde zeggen is dat spieren de opdrachten van de hersenen volgen. Als die zeggen: "Span aan!" dan doen spieren dat.

Deze kennis is de basis van mijn sessies. Ik masseer de spieren niet los. Ik geef de spieren—en daarmee het brein dat de spieren aanstuurt—een signaal over hoe je lichaam zou kunnen voelen. Hoe voelt ontspanning voor jou? Hoe herken je het bij jezelf? En de belangrijkste vraag volgens mij: hoe vind je het terug? Hoe kan je opstaan en die dag blijven bewegen met een soepel gevoel in je lichaam?

Op die manier is de Trager Approach® een vorm van training voor de hersenen. Gelukkig voelt het ook nog heel erg lekker aan. Het voelt veilig, vloeiend, rustgevend, voedend. Ja, zo kan ik me voelen!

Heb je 5 minuten? Kijk eens naar dit YouTube filmpje.  
<https://youtu.be/62h1ux0H2PE>

Je bent welkom om het gevoel te komen (her)ontdekken!

**Je lichaam heeft de antwoorden.  
Ik leer je die te verstaan.**

## CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ [marianne@vankanbodymind.nl](mailto:marianne@vankanbodymind.nl)
- ◆ [Www.vankanbodymind.nl](http://www.vankanbodymind.nl)
- ◆ Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Een mailtje volstaat.



*Workshop Trager Approach  
Zaterdag 16 juni 2017 10-17u in Geleen  
€90 inclusief lunch en thee*