



Iedereen zou hier baat bij hebben

Ik heb al vaak last gehad van mijn linkerarm en -schouder. Dat varieerde van pijn en het niet goed kunnen bewegen van mijn arm. Als kinderpsycholoog heb ik een zittend beroep. Daarbij zorgen de soms emotionele en heftige verhalen die ik dagelijks in mijn praktijk te horen krijg ervoor dat ik spieren aanspan waarvan ik me helemaal niet bewust was en ben. Als je die combinatie van het opbouwen van spierspanning en weinig dagelijkse beweging met de werkdruk en spanning bij elkaar optelt, zijn mijn steeds weer terugkerende klachten goed te verklaren.

In het verleden ben ik wel eens bij een fysiotherapeut onder behandeling geweest, maar elke keer kwam de pijn aan mijn arm en schouder na verloop van tijd toch weer terug. Een homeopaat waar ik wel eens kinderen naar doorverwijs, maakte mij attent op Wim Maulany, een therapeut en tevens sport- en ontspanningsinstructeur. Wim heeft bij mij betere resultaten bereikt dan bij mijn eerdere behandelingen in de reguliere fysiotherapie. Het mooie aan de begeleiding door Wim is dat hij je veel meer bewust maakt van wat er in je lichaam gebeurt en hoe je kunt voelen wanneer je spierspanning hebt en deze ook weer op een makkelijke manier kunt loslaten.

PRAKTIJK VOOR NATUURLIJKE GENEESKUNDE

Kruisemunthof 47, 7641 EV Wierden • 06-57037044
info@maulany.nl • www.maulany.nl

YI-METHODE

Wim raadde me aan om ook naar zijn lessen in Tai Chi en de Yi-methode te gaan. In het begin vond ik het veel te langzaam, maar ik heb toch doorgezet. Ik was ook best wel sceptisch, ik had niet het idee dat zoiets kon werken. Maar ik merkte al snel dat hoe langzamer je beweegt, des te meer je voelt. Ik begin nu meer door te krijgen hoe mijn lichaam werkt en hoe ik spanning los kan laten. Het resultaat daarvan is dat ik aan het eind van mijn werkdag veel meer energie heb dan eerder. Ik ben nu meer in balans. Ik krijg in evaluatiegesprekken ook vaak terug dat ik veel rust en ontspanning uitstraal. Iedereen zou hier baat bij hebben. Voor de kinderen in mijn praktijk zou het ook heel goed zijn. Eigenlijk zou het standaard in het lespakket van basis- en middelbare scholen moeten zitten. Als tegenwicht voor alle cognitieve vakken. Ik zie in mijn praktijk zo vaak kinderen die helemaal verkrampt zijn en soms echt extreme faalangst hebben. Wanneer ze de Yi-methode zouden leren, zouden ze veel meer in balans zijn.

ONDERHOUD

De lessen Tai Chi en de Yi-methode zou ik niet meer willen missen, die blijf ik gewoon één keer per week volgen. En verder ga ik regelmatig naar Wim voor een sessie. Een 'behandeling' wil ik het eigenlijk niet noemen, dan is het net alsof je ziek bent. Nee, ik zie het meer als een stukje onderhoud en daar voel ik me heel goed bij.

- Annemarie Limpers

Ik straal
nu veel
meer rust
en ont-
spanning
uit