

# 'Nu ben ik écht ontspannen'

**Al jarenlang doe ik aan hardlopen, wekelijks liep ik wel 70 kilometer of meer, en ik heb ook vaak aan marathons meegedaan. Ik vind dat een heerlijke manier om te ontspannen na mijn werk als leraar in het voortgezet onderwijs. Maar toch merkte ik dat ik spanning aan het opbouwen en vasthouden was. Het vak van leraar brengt toch een zekere mate van spanning met zich mee, dus ben ik enkele jaren geleden gaan zoeken naar andere manieren om die spanning los te laten.**



Ger Kolner

Ik heb eerst een cursus mindfulness gedaan, en via die cursus kwam ik bij tai-chi terecht, een methode die Wim Maulany ook gebruikt. Toen ik bij Wim in behandeling ging in september 2010, liet hij me voelen dat de ontspanning die ik voelde door het hardlopen geen echte ontspanning was, maar 'schijnontspanning' door de vrijkomende endorfine. Ook merkte hij dat er veel spanning stond op mijn middenrifspier.

Wim richtte zich toen bij zijn behandelingen volgens de Yi-methode in combinatie met Shiatsu veel op het middenrif, zodat de hele buikzone zich ging ontspannen, en ik ook een betere en diepere ademhaling kreeg. Dat was welkom, want ik had ook last van astma en heesheid, iets wat je als leraar niet kunt gebruiken. Ik heb nu gelukkig minder last van astma, en gebruik veel minder medicijnen hiervoor.

Wim leert je om je lichaam goed te voelen, zodat je je beter bewust bent van je houding. Hij is verder een aardige man die heel deskundig is, en voortdurend kijkt hoe je lichaam op bepaalde prikkels reageert, waar hij zijn behandeling dan weer op afstemt. Geen plotselinge beweging ontgaat hem.

Door de Yi-methode in combinatie met Shiatsu van Wim ben ik nu écht ontspannen. Ik kan mijn werkstress nu veel beter loslaten en ben veel relaxter. Ook ga ik nu veel eerder en gemakkelijker nieuwe uitdagingen aan op mijn werk. Ik doe nog steeds aan hardlopen, nu twee keer per week, en na elke training doe ik oefeningen die ik van Wim geleerd heb om de spanning in mijn lijf eraf te halen. Nog steeds volg ik wekelijks Yi- en tai-chi-ontspanningslessen om de dagelijks onbewust opgebouwde spanning weer te kunnen loslaten.

*-Ger Kolner (58) uit Albergen-*

**Wim Maulany praktijk  
voor natuurgeneeskunde**

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



# Mijn verhaal